

NUOVO

Marzo - n° 3 - 2014

Anno 18 - Mensile - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

1,60 €

Cucinare bene

IL RISOTTO

I trucchi
per una riuscita
perfetta

115
RICETTE

Oggi ottime lasagne!

- ✓ carne
- ✓ pesce
- ✓ verdura



**10 FRITTELLE
DI CARNEVALE**

Scopriamo i segreti della pentola a pressione

L'eleganza della **CUCINA
PIEMONTESE** nei piatti **TRADIZIONALI**

31 piatti
salvaspesa
e salvatempo

+
idee





VESPA
DOLCI FORME

Dai forma alle tue idee... **sfornerai** capolavori!
Scegli tra i nostri prodotti quello più adatto a te.

da subito
Chef.



photo: Felix Lambert



concept

WWW.VESPADOLCIFORME.IT

da sempre **Leader** nel campo delle
forme per dolci.

Via Galileo Ferraris, 4 - 80020
Casavatore (Na) - Italy
tel. (+39).081.7382565 -
Fax (+39).081.7383298



sommario di marzo

6__ **Le nostre specialità a Carnevale**

8__ **compero&cucino**

sedano da costa, pompelmo, cicoria di Bruxelles, cime di rapa, gorgonzola

scuola di cucina

20__ Per principianti:
cuocere le uova

24__ Lasagne per tutti i gusti

salvaspesa

30__ Palombo magro e versatile

34__ Trippa: gusto corposo in pochi euro

salvatempo

37__ Ottimizzare i tempi di cottura
con la pentola a pressione

43__ 31 piatti per tutto il mese

scuola dolci

50__ 3 torte di carote

oggi cucino

58__ Dolci di Carnevale

62__ Visitare il Piemonte

70__ Per la festa del papà

72__ Involcini mon amour

76__ Risotti in libertà

82__ Zenzero, ne basta un tocco

buone idee

86__ Niente è meglio di un caffè

sano e salute

91__ Vegetariano: 3 piatti unici

93__ Celiachia: tutti in maschera

95__ Dieta ricca di calcio

cucinare informati

97__ Buono a sapersi!

**I nostri SPECIALI
in edicola**



12



86



58



50



76



20



Dal 20 FEBBRAIO,
troverai il nuovo
**PRIMI DI PASTA
IN TUTTE LE SALSE**

indice delle ricette

CERCA IL BOLLINO

All'interno del giornale metteremo in evidenza con questo simbolo i prodotti "made in Italy", fiore all'occhiello dell'enogastronomia italiana, da privilegiare nell'acquisto.



: ricette vegetariane

: ricette senza glutine

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



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

	pagina		pagina
ANTIPASTI E COLAZIONE			
Cetrioli saltati allo zenzero e miele	83	Manzo in salsa chili	38
Focaccia con cipolle	43	Pollo alla Marengo	66
Mousse di ceci	43	Pollo speziato con carote	46
Uova alla bella Rosina	62	Spiedini di involtini di vitello con mandorle	74
Bagels brunch	71	Spiedini di pollo allo zenzero con semi di sesamo	82
Bagna cauda	62	Trippa alla marchigiana con pomodoro	35
Barchette di sedano al gorgonzola	11	Trippa con fagioli borlotti e lardo	35
Crema di peperoni gialli con spiedini di tonno	84	SECONDI PIATTI DI VERDURE, UOVA E FORMAGGI	
Girandole di manzo	43	Uovo affogato	21
Palombo in carpaccio con mele renette	31	Uovo al tegamino	21
PRIMI PIATTI			
Gnocchi di patate al gorgonzola	11	Uovo alla coque	21
Pappardelle ai funghi	44	Uovo barzotto	22
Plizette di pancarré alla marinara	44	Uovo in cocotte	23
Strascinati con pesto di cime di rapa	15	Uovo sodo	22
Zuppa di topinambur	45	Uovo strapazzato	22
Agnolotti di riso e spinaci	64	CONTORNI	
Fusilli al tonno	44	Cetrioli saltati allo zenzero e miele	83
Lasagna aperta con uovo	27	Patate alla panna	47
Lasagne di crespelle con verdure miste	28	Trevisana al vino rosso	47
Lasagne di pasta fresca tradizionali	24	Verdure grigliate	47
Lasagne con pesce, gamberi e molluschi	26	BASI, SALSE E CONDIMENTI	
Linguine con gamberi al caffè	88	Chutney di arance e zenzero	84
Minestra con trippa al profumo di alloro	34	Sfoglia all'uovo fatta in casa	25
Minestrone ribollito	44	Ragù di carne bianco	45
Minestrone ricco con sedano	12	Ragù marinaro	45
Riso bollito con piselli e fileto di pesce	80	Ragù vegetale	45
Risotto all'onda al Barolo	79	DOLCI	
Risotto classico con verdure di stagione	78	Bignè brighella	94
Risotto con trippa al rosmarino	34	Budini in tazza	71
Risotto stufato alla pilota con salsiccia	77	Budino di patate	41
Spaghetti al ragù	44	Chiacchiere	58
Zuppa bianco mangiare	64	Chiacchiere fritte	93
Zuppa di ceci e prosciutto	38	Chou di banane	61
PIATTI UNICI			
Verdure brasate con formaggio	91	Coppa viennese al caffè	86
Verdure con lenticchie di Castelluccio stufate	92	Crostata con crema di pompelmo rosa e meringa	18
Verdure a vapore con uova	92	Diplomatica al caffè	89
Agnello con curry indiano	40	Frittelle di riso	60
Piadina con formaggio, salumi e sottoli	44	Frollini con uova sode	23
Rigatoni con sugo di vitellone	39	Girandole	58
SECONDI PIATTI DI PESCE			
Broccolo romano e gamberi allo zenzero	83	Krapfen alla crema	61
Filetti con fagioli e pomodori	47	Macarons	6
Pacchetti di verza con palombo e lenticchie	32	Mattonelle al cioccolato	71
Palombo al cartoccio con olive e mirto	32	Meringata con cioccolato e nocciole	48
Palombo al forno con piselli e patate	31	Meringhette al caffè	89
Palombo impanato con fiocchi di mais	31	Pasticcini portoghesi	49
Palombo in carpaccio con mele renette	31	Pere alla cannella	41
Torrette di sogliola e spinaci	47	Plum cake allo yogurt	48
SECONDI PIATTI DI CARNE			
Anatra al caffè con verdure	88	Plum cake con canditi e uvetta	48
Arrotolato di tacchino con cime di rapa	17	Plum cake glassato all'arancia	48
Cicoria di Bruxelles farcita con prosciutto	16	Plum cake marmorizzato	48
Costine di agnello alle acciughe	46	Plum cake tutto cioccolato	48
Costine di agnello con salsa alle erbe	46	Plum cake con cioccolato	48
Involentini di lonza con prugne e carciofi	73	Sgonfiotti	59
Involentini di lonza con zucca e peperone	73	Sfogliatine farcite	70
Involentini di maiale con la senape	73	Tiramisù ricco	88
Involentini di manzo all'arancia	74	Torta di carote	51
Involentini di manzo con pinoli e uvetta	75	Torta di cioccolato allo zenzero con pere	84
Involentini di manzo con prosciutto cotto	74	Torta di carote doppia rivestita	54
		Torta gianduia	69
		Torta di carote spatolata	53
		Tortino al cioccolato	87
		Tortelli con le mele	60
		Zeppole	59

...all'interno trovi anche molte altre idee, suggerimenti e varianti

BRANDANI®

gift group www.brandani.it

ITALIAN STYLE



le nostre specialità

A Carnevale... ogni piatto vale!

Come tante altre nostre ricorrenze, anche questa affonda le radici in **antiche festività pagane**, spesso legate alla natura e al mondo contadino. In seguito il Cristianesimo se ne "appropriò", mantenendo alcune tradizioni, trasformandone altre, dando loro un nuovo significato.

● La parola "Carnevale", per esempio, deriva quasi certamente dal latino "carnem levare", che allude ai digiuni e ai divieti propri del periodo liturgico successivo, la Quaresima.

Tradizioni a tavola

Proprio perché introduceva a un periodo di sacrifici e penitenza, il periodo carnevalizio è sempre stato strettamente legato al cibo e ai piaceri della tavola. Ciò spiega la ricca tradizione gastronomica regionale, caratterizzata soprattutto dai dolci, per lo più fritti, ma non solo: ci sono molte altre preparazioni anche salate, tipiche di questa festa.

✓ In **Piemonte**, a Santhià, si cucina e si distribuisce per strada la "fagiulata" (fagioli, lardo, salame) accompagnata da pane e vino.

✓ A **Verona**, ma anche nel mantovano (in particolare nella città di Castel Goffredo), è tradizione mangiare gli gnocchi, offerti dalla maschera che presiede ai festeggiamenti, appunto Re Gnocco.

✓ In **Molise**, si friggono i "calcioni" salati, piccoli panzerotti ripieni di ricotta, pecorino e prosciutto crudo a dadini, ma si usa anche mangiare pasta fatta in casa condita con un ragù a base di frattaglie di maiale.

✓ In **Campania**, si gusta la "pizza di Carnevale": una torta di sfoglia farcita con ricotta, mozzarella e salsiccia.

✓ In **Sicilia**, è tradizionale il "minestrone del giovedì grasso", preparato con verdure, patate, fave secche e lardo di maiale.

Come coriandoli... i macarons

Arrivano dalla Francia, ma sono ormai apprezzatissimi anche da noi. Sono golosi e daranno un tocco di colore alla festa.



Sciogliete 200 g di zucchero semolato in 50 ml di acqua, fino a ottenere uno sciroppo. Montate 75 g di albumi e amalgamate lo sciroppo, continuando a montarli. Incorporate 200 g di farina di mandorle, 200 g di zucchero a velo. Dividete il composto in più parti e unite a ognuna un colorante alimentare diverso. Formate tanti mucchietti su una placca rivestita di carta forno e infornate 10 minuti a 160°. Farcite i macarons con crema ganache o confettura.

...e del maiale non si butta via niente!

Si noti che alcuni ingredienti ricorrono, per esempio il **maiale**, in particolare salsicce, lardo, ma anche fegato, sangue, piedini, orecchie... Questo uso era dettato in realtà dalla necessità di **consumare velocemente** le parti deperibili dell'animale appena macellato, prima che iniziasse il divieto di mangiare carne. Anche la tradizione di **friggere** qualsiasi cosa era dovuta all'esigenza di utilizzare tutto lo **strutto** prima che irrancidisse (l'abitudine di usare l'olio o il burro sono successive).



TIGELLE
CON LARDO

Se fai una gita...

A **Venezia**, conclusi i festeggiamenti del famoso Carnevale, dal 16 al 18 marzo ritorna "Gusto in scena", la kermesse dedicata a una cucina di alta qualità e appetitosa, ma sana. Il tema di questa edizione è "La cucina senza... grassi, senza... sale e dessert... senza zucchero". Chef di fama internazionale propongono piatti in cui questi ingredienti, di cui spesso si abusa, sono sostituiti in modo creativo. Non mancano le degustazioni di vini, tanti sfizi gastronomici e un "fuori salone" che coinvolge ristoranti e osterie della città.

● Per informazioni, www.gustoinscena.it.

Dal 14 al 16 marzo, a **Finale Ligure Borgo** (Finalborgo, Sv), appuntamento con il "Salone dell'agroalimentare ligure": 3 giorni di degustazioni, laboratori, corsi, dedicati ai prodotti enogastronomici liguri.

● Per informazioni, www.salone-agroalimentareligure.org.



E dal 16 al 17 marzo, a **Fermo**, ritorna "Tipicità", il festival dei sapori e delle eccellenze delle Marche, giunto alla sua ventiduesima edizione. Mostre-mercato, aree espositive dedicate al biologico, al vino, alla birra, ma anche alle produzioni artigianali, show cooking e laboratori dedicati alla pasta, al pesce, al cioccolato... un viaggio alla scoperta delle delizie del territorio, ma anche della cucina straniera.

● Per informazioni, www.tipicita.it.



Far dolci è... bello!



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Pasta di Zucchero e Colori per dolci PANEANGELI.

Che capolavoro la torta decorata con le tue creazioni! Buona da gustare, bella da stupire! Per questo PANEANGELI è al tuo fianco da oltre ottant'anni.



il sedano da costa



ATTENZIONE!

Se lo surgelate crudo, al momento dello sgelamento risulterà piuttosto molle, poco adatto a essere gustato crudo.

Compralo COSÌ....

Al momento dell'acquisto i **gambi** devono presentarsi **croccanti** e di colore **uniforme**, senza parti marroni o molli, le foglie devono essere dritte e fresche.

● Si conserva in frigorifero per **diversi giorni**, anche se perde la sua caratteristica croccantezza dopo 4-5 giorni. È possibile lavarlo bene, eliminando ogni residuo di terra, asciugarlo e surgelarlo sia crudo, in sacchetti per alimenti, sia cotto, negli appositi contenitori a chiusura ermetica.

È una pianta molto **aromatica**, solitamente di colore **verde** e dall'aroma intenso, oppure **bianca** tendente al giallo o al rosa, perché sottoposta a imbianchimento (cioè ricoperta con terra, paglia, tavole di legno, sacchi di plastica nera per evitare che prenda luce) dal sapore più gentile.

● Si raccoglie da metà agosto fino ai primi geli, ma **si conserva** ottimamente in celle frigorifero anche fino a 4-5 mesi,

per questo è convinzione comune che sia un vegetale disponibile tutto l'anno e largamente usato in preparazioni cotte e crude.

● Il profumo, l'aroma, il sapore, la consistenza, la facilità con cui viene reperito, oltre al **costo davvero accessibile** - tanto che molti verdurai e ortolani ne regalano un mazzo a fine spesa - ne fanno un alimento particolarmente versatile e apprezzato in cucina.

Tuttofare in cucina

Tra i molteplici impieghi, è uno degli elementi base del classico **soffritto** (con cipolla e carota), del **brodo**, sia vegetale (con carote e patate) sia di carne.

LE VARIETÀ

DIFFUSE

✓ Il **Verde** a canna piena, di grosse dimensioni, molto profumato e saporito; il Bianco pieno, di media grandezza; il Pieno Pascal, il D'Elna verde e il Dorato d'Asti.

CURIOSE

✓ **Sedano Bianco di Sperlonga** (Lt): per il gusto dolce è particolarmente indicato per essere consumato fresco.

✓ **Sedano bianco e sedano verde di Al-luvioni Cambiò** (Al): delicato quello bianco, con un gusto più marcato e aromatico quello verde, sono varietà rinomate e conosciute.

✓ **Sedano Nero di Trevi** (Pg): assume una colorazione più chiara dopo l'interramento; viene prodotto in quantità limitate.

✓ **Sedano rosso di Orbassano** (To): si caratterizza per il colore rosso, il profumo intenso e il gusto ammandorlato; si raccoglie dalla fine di settembre ai primi di novembre. Ha rischiato più volte di estinguersi.

✓ **Sedano bianco di Rubbio** (Vi): ortaggio molto delicato, ha costa bianca, data dall'imbianchimento, consistenza tenera e sapore delicato.

✓ **Sedano rapa**: fa parte della stessa famiglia delle Ombrellifere, ma ha radici bulbose bianche; solitamente si consuma dopo essere stato sbucciato, affettato sottilmente e condito in insalata.



ALCUNI FLASH...

> Dalle foglie del **sedano rosso** si ricava un ottimo pesto che compete con dignità con quello di Genova.

> Il sedano **Nero di Trevi** fu offerto alle navi passeggeri che facevano rotta per le Americhe al tempo dello Stato Pontificio, per la sua capacità di conservarsi.

> Il **Sedano Rosso** fu introdotto in Piemonte alla fine del 1600 dalla duchessa di Savoia Anna Maria D'Orleans.



Ancora da gustare

Cavoli, cavolfiore, verze, radici, radicchi, finocchi, spinaci, rape, arance, mandarini, pere e mele invernali, melagrane.



Oggi al mercato

Barba dei frati, carciofi, carote, erbe, lattughino, pasqualina, porri, ravanelli, songino, frutta secca.



Vi proponiamo anche

Uova, pasta pronta per lasagne, palombo, trippa, fettine di carne per involtini, zenzero, caffè

l'asprigno dolce del pompelmo

Frutto apprezzato in ritardo rispetto agli altri agrumi, si propone nella variante classica **gialla** (chiara) o in quella meno aspra **rosa** (rosata), entrambe con pochissimi semi, spesso del tutto assenti. Risultato di un antico ibrido tra l'**arancio dolce** - da cui ha ereditato la forma leggermente appiattita - e il **pomelo** (anch'esso un agrume) - da cui ha preso il gusto succoso - ha avuto una sua evoluzione indipendente, tanto da divenire una specie autoctona, coltivata in tutto il mondo, soprattutto in Florida e Texas, maggiori esportatori mondiali. In Italia le coltivazioni si concentrano in **Sicilia**, negli agrumeti della Piana di Catania e della Conca d'Oro di Palermo.

CICORIA DI BRUXELLES, ALIAS INDIVIA

Comunemente chiamata **indivia belga**, in realtà appartiene alla famiglia delle cicorie. Va consumata velocemente dal momento dell'acquisto, per evitare che le foglie prendano colore diventando giallastre e deteriorandosi facilmente. Il sapore è **dolce** con un **retrogusto amarognolo**, che si sposa felicemente con panna, besciamella, formaggi e ripieni di salsiccia o salumi.



CIME DI RAPA

Un'eccellenza italiana della regione **Puglia**, che l'ha inserita tra i Prodotti Tradizionali regionali, viene coltivata soprattutto nelle regioni meridionali e poi venduta in tutto il Paese. Al momento dell'acquisto l'ortaggio deve avere stelo sottile, ma **non molle**, privo di fiori e con foglie rigogliose e di colore brillante. Molte le varietà sul mercato, solitamente classificate a seconda della località in cui si coltivano (Cima di rapa di Castrovillari), del periodo di raccolta precoce o tardiva (Cima di rapa di aprile).



Si consiglia di consumarla **appena acquistata** per gustarla al meglio; riposta in frigorifero in un sacchetto per alimenti bucherellato, si conserva anche una settimana.

È ricca di calcio, fosforo, vitamina C, B2 e A, ha un buon apporto di proteine.

PRIMI DELLA CLASSE...

Un'iniziativa a sostegno della scuola, in collaborazione con il Ministero dell'istruzione: fino al 30 marzo, i possessori della carta fedeltà **Carta Vantaggi di Iper, La grande i**, con una spesa minima di 25 euro e/o l'acquisto di prodotti sponsor, riceveranno in regalo una Carta 10 e Lode, da consegnare alla propria scuola. Ogni tessera rappresenta un bollino e, in base ai bollini accumulati, è possibile scegliere dal catalogo materiale informatico, libri, attrezzature sportive, ecc.

Info e iscrizioni su www.primidellaclasse.net.



pompelmo

LA CLASSIFICAZIONE COMMERCIALE AVVIENE IN BASE A 3 CRITERI:

- 1 epoca di maturazione** (precoci, mezza stagione, tardivi);
- 2 colore della polpa** (chiara o rosa-rossa);
- 3 presenza di semi** (destinati all'industria per la produzione di succhi, caramelle, gelati etc) o apireni, cioè senza semi (destinati al consumo).

Tra i frutti apireni, si ricordano le varietà a polpa rosa, Redblush, Star Ruby, Pink Marsh, e quella a polpa gialla, la Marsh.

• Al momento dell'acquisto il frutto deve presentarsi con buccia integra e polpa soda al tatto, il colore deve essere brillante e uniforme. Si conserva qualche giorno in frigorifero o in luogo fresco.





Gorgonzola DOP



È un formaggio **erborinato**, cioè con presenza di screziature verdognole dovute alla formazione di muffe, prodotto da latte intero di vacca, molto cremoso nella versione dolce, più corposo in quella più stagionata, che presenta maggiori venature, ha sapore piccante e pasta consistente e friabile.

● Entrambe le **tipologie** sono prodotte con latte pastorizzato a cui sono stati aggiunti fermenti lattici e muffe selezionate per lo sviluppo dell'erborinatura.

● Originario delle storiche province di Milano, Pavia, Como e Novara, attualmente viene prodotto anche nelle province piemontesi di Vercelli, Cuneo, Biella, Verbanò Cusio Ossola e nel territorio di Casale Monferrato; per la Lombardia anche a Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Lecco, Lodi, Milano, Monza, Pavia, Varese.



LA CITTADINA

L'omonima cittadina rimane una delle zone di maggior produzione del famoso formaggio, una volta chiamato stracchino di gorgonzola o stracchino verde, dove anticamente avvenivano le mungiture autunnali della transumanza di ritorno dalle malghe e dagli alpeggi.

MUFFE E FERMENTI LATTICI

Per poter sopravvivere e svilupparsi, la qualità del latte, purissimo, deve essere eccellente, per questo nel caso del gorgonzola si può parlare di un prodotto caseario straordinario, nel Medioevo impiegato anche in caso di disturbi gastrointestinali.

IN FRIGORIFERO

L'odore è spesso troppo insistente e facilmente abbraccia anche altri alimenti, usurpandone l'aroma naturale: è colpa della crosta del gorgonzola, basta rimuoverla con un coltello e avvolgere il prodotto in carta di alluminio, nella vaschetta salva-freschezza o in un contenitore per alimenti a chiusura ermetica.



Servito in primis come formaggio da tavola, si amalgama molto bene a pasta, riso, cereali ed è ingrediente base di molte mousse e soufflé.



IL CONSORZIO

Tutela e vigila sulla produzione e sul commercio della Dop gorgonzola e sulla sua denominazione.

● Inoltre dice che si può usare solo il latte proveniente dagli allevamenti delle province nominate per ottenere il formaggio che si fregia della DOP.

● Il consorzio garantisce altresì che la denominazione "gorgonzola" è protetta anche all'estero, dove viene esportato il 30% della produzione annua: Europa, Stati Uniti e Canada, Giappone, Cina e Australia.

ATTENZIONE!

Le forme intere vengono marchiate su entrambe le facce piane; al momento dell'acquisto il marchio "g" del Consorzio di tutela stampato sulla carta che avvolge il formaggio, è certezza di garanzia per il consumatore.

STOP DELL'ITALIA... AI "SEMAFORI" INGLES

Il governo italiano (con il sostegno di diversi altri paesi, tra cui Francia, Grecia, Spagna, Portogallo) intende opporsi alla nuova **etichettatura** degli alimenti entrata in vigore in Gran Bretagna. Il sistema "a semafori" prevede che i cibi siano classificati in "rossi", "gialli" e "verdi" in base al loro contenuto di grassi, zuccheri e sale e per l'apporto calorico. Di fatto, sono divisi in cibi buoni o cattivi per la salute, ma – secondo le critiche – in modo semplicistico e non completo. Molte eccellenze del "made in Italy", in questo modo, come olio di oliva, salumi, formaggi, rischiano di entrare nella categoria "da evitare", senza tenere conto del loro inserimento in una dieta varia ed equilibrata.

alto

medio

basso



gnocchi
viola

1)

2) gnocchi di patate

Tre idee per gustarlo al meglio

Prendete le coste più larghe di 3-4 gambi di sedano, eliminate i filamenti laterali, lavatele e tenetele immerse in acqua e succo di limone. Frullate 100 g di burro ammorbidito con 200 g di gorgonzola e un trito di prezzemolo e aglio, salate e pepate. Scolate e asciugate le coste del sedano, riducetele a tocchetti di circa 10-12 cm. Riempiteli con la crema di gorgonzola, disponeteli in un piatto da portata foderato con foglie di lattuga lavate. Completate alcuni con 30 g di gherigli di noce sminuzzati, altri con 50 g di salmone affumicato, tagliato a filetti. Servite.



3) barchette
di sedano

- Lavate 1 chilo di patate bianche o viola.
- Lessatele 30 minuti. •Scolatele e passatele nello schiacciap patate, unite la farina necessaria per un composto abbastanza sodo. •Dividetelo in piccole porzioni, fate rotolini di circa 2 cm di diametro. •Tagliateli a tocchetti e passateli sul retro di una grattugiata o sull'apposito tagliere premendo leggermente con il pollice. •Stendeteli su un telo cosparso con semolino. •Portate a bollore in una pentola almeno 4 litri di acqua con il sale grosso. •Eliminate la crosta a 200 g di gorgonzola, riducetelo a tocchetti e raccoglietelo in una tazza coperto da 100 ml

- di latte. •Sbucciate e tritate 1 cipolla, fatela appassire in 40 ml di olio di oliva caldo con 2 cucchiaini di acqua. •Lavate e sgrondate il prezzemolo, tritatelo. •Tuffate gli gnocchi nell'acqua in ebollizione, pochi alla volta, scolateli in una zuppiera adeguata. •Versate il gorgonzola scolato nella padella della cipolla e fatelo sciogliere. •Cospargete gli gnocchi scolati con 50 g di Parmigiano grattugiato, irrorate con il gorgonzola, completate con il prezzemolo tritato. •Servite.

Potete preparare dei cestini con il Parmigiano e servire ogni porzione in un cestino.

Gli altri erborinati

La produzione di formaggi erborinati è diffusa anche in altre parti del mondo, ma il più delle volte si tratta di prodotti stagionati più a lungo, che non offrono la cremosità tipica della tipologia dolce del nostro prodotto e che hanno un sapore pari, e a volte anche più intenso, del gorgonzola stagionato. Nella rosa degli erborinati, certamente il gorgonzola incontra sempre un maggior successo di pubblico a tutte le età.

BLUE D'AOSTE

Erborinato a pasta cruda di latte vaccino intero pastorizzato (da bovine di razza valdostana, prodotto per la prima volta nel marzo del 2005 alla centrale del latte dell'omonima città. La stagionatura varia da 90 a 120 giorni. Nello stesso anno, come anche nel 2007, ha vinto le Olimpiadi dei Formaggi di Montagna, nella categoria erborinati.

BLUE DI CORSICA

Stagionato 6 mesi, viene prodotto sugli altipiani della Corsica settentrionale; ha gusto piccante e si gusta al meglio in autunno.

CASTELMAGNO

Prodotto in Piemonte da latte vaccino di due mungiture, a volte addizionato con latte caprino o ovino, offre un'erborinatura leggera. Ha ottenuto al Dop nel 2005.

DANABLU

Prodotto in tutta la Danimarca da latte vaccino, ha ottenuto la Dop nel 1996. Si presenta in forma cilindrica con pasta molle o semidura.

QUESO DE CABRALES

Formaggio molle prodotto nelle Asturie in Spagna, con latte di vacca, capra e pecora di due mungiture. Viene fatto maturare in

grotte naturali. Se ne celebra un Concorso l'ultima domenica del mese ad Arenas de Cabrales.

ROQUEFORT

Prodotto in Francia con latte di pecora, viene fatto maturare in un sistema di grotte in cui la temperatura e il grado di umidità rimangono costanti nel tempo. Viene fatto maturare dai 3 ai 9 mesi. Gode della

certificazione AOC (analogo alla DOP) dal 1979.

STILTON

Chiamato anche Blue Stilton è un formaggio inglese a forma cilindrica e a pasta dura fatto con latte vaccino locale, che ha ottenuto, per alcune province – Derby, Leicester, Nottingham – la Protected Destination of Origin (corrispondente alla Dop) nel 1996.

minestrone ricco con sedano

Facile ❄️ congelare 🕒 in anticipo

Preparazione **20 min.** Cottura **145 min.**

Ingredienti per 6

- pasta piccola 200 g
- pomodori da sugo 500 g
- piselli sgranati (in scatola o surgelati) 250 g
- fagioli pronti (in scatola o secchi lessati) 250 g
- pancetta tesa 100 g
- prezzemolo 3-4 rametti
- basilico – salvia
- patate 3 ● verza ¼ (250 g)
- coste di sedano 2 ● carote 2
- cipolla 1 ● aglio 1 spicchio
- Parmigiano Reggiano 50 g
- olio di oliva 30 ml
- sale

● **Lavate** ed eliminate il picciolo ai pomodori, scottateli 2 minuti in una pentola con abbondante acqua bollente.

● **Scolateli** e sbucciateli.

● **Sminuzzateli** eliminando i semi interni.

● **Spuntate** il sedano e le carote, raschiate le carote, asportate i filamenti al sedano.

1 **Tagliate** a fettine sottili il sedano e a dadini le carote.

● **Affettate** sottilmente la verza, sciacquatela sotto l'acqua corrente, sgrondatela.

● **Sbucciate** le patate, lavatele e lasciatele intere; se troppo grosse, tagliatele a pezzi non piccoli.

● **Sbucciate** la cipolla, tritatela.

● **Lavate** e sgrondate il prezzemolo, pulite l'aglio e tritateli finemente insieme.

Per un sapore più intenso mescolate il trito a 2 cucchiari di lardo; in questo caso non utilizzate l'olio in cottura.

2 **Versate** in una pentola il battuto di prezzemolo e aglio, la cipolla e la pancetta a listarelle piccole e le foglie di salvia.

● **Fate** soffriggere con l'olio, mescolate con un cucchiaio di legno; la cipolla deve appassire.

● **Aggiungete** tutte le verdure preparate, patate, pomodori, carote e sedano e le foglie di basilico.

3 **Aggiungete** almeno 3 litri di acqua, salate e fate cuocere la preparazione a fuoco moderato almeno 1 ora; le patate devono disfarsi, in caso contrario prelevatele con un mestolo forato e schiacciatele con una forchetta, mescolate.

● **Aggiungete** piselli e fagioli, cuocete 30 minuti.

● **Unite** la verza e la pasta e portate a termine la cottura circa 15 minuti, regolate di sale.

● **Servite** con il Parmigiano grattugiato.

Per un sapore più "classico" unite in cottura cotenne di maiale o un osso di prosciutto.





Primo
piatto
calorie
428 €
0,90
a porz.

Sugli
scaffali

LA PENTOLA GIUSTA

Per le lunghe cotture il coccio è il materiale ideale: mantiene bene il calore e, anche a fiamma bassa, lo distribuisce in modo uniforme. I tegami possono andare tranquillamente anche in forno. Quando si mettono sul fornello, è bene usare il retino spargifiamma. Casseruola con coperchio in terra da fuoco della collezione **Aqua di MORI**.





Strascinati con pesto di cime di rapa

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **40 min.**

Ingredienti per 4

- strascinati 350 g (o caserecce)
- cime di rapa 500 g
- Parmigiano Reggiano 60 g
- pinoli 20 g
- aglio 1 spicchio
- olio extravergine d'oliva 50 ml circa
- peperoncino 1-2
- sale fino
- sale grosso 35 g

Primo piatto	
calorie 354	€ 0,70 a porz.

● **Pulite** le cime di rapa asportando le parti più dure, lavatele rapidamente in abbondante acqua.

● **Scolatele** e riducetele a pezzi che possano essere sistemati sul cestello per la cottura a vapore.

● **Trasferiteli** in una casseruola, con acqua calda fino alla base del cestello, e cuocetele a vapore circa 40 minuti; devono diventare tenere.

In questo modo non disperdono il loro sapore e i nutrienti nell'acqua.

● **Scolate** e strizzatele bene, sminuzzatele grossolanamente.

1 **Trasferitele** nel bicchiere del frullatore, unite lo spicchio d'aglio sbucciato, i pinoli, 30 g di Parmigiano e circa 30 ml d'olio a filo, fino a renderlo omogeneo e cremoso, salate.

● **Portate** a bollire, intanto, 3,5 litri di acqua in una pentola con il sale grosso.

● **Tuffate** gli strascinati e fateli lessare 8 minuti o quanto indicato sulla confezione.

2 **Versate** l'olio rimasto in una padella, unite il peperoncino pulito e ridotto a pezzetti, fate insaporire 1 minuto l'olio.

● **Scolate** gli strascinati in una zuppiera preriscaldata con un mestolo di acqua di cottura.

● **Condite** la pasta con il pesto preparato; se necessario aggiungete qualche cucchiaino di acqua calda di cottura.

● **Mescolate**, irrorate con l'olio al peperoncino e servite subito, accompagnando con il Parmigiano rimasto grattugiato a scaglie.



Non solo pinoli

Con le cime di rape si sposano bene anche le mandorle, le nocciole e i gherigli di noce, nella stessa quantità prevista per i pinoli; potete marcare maggiormente il sapore mediterraneo usando per la preparazione del pesto un olio extravergine di oliva dal gusto piuttosto marcato, tipico dell'olio prodotto nel sud della penisola.

cicoria di Bruxelles

farcita con prosciutto e fontina

Facile

Preparazione **15 min.**

Cottura **30 min.**

❄️ congelare 🕒 in anticipo

Ingredienti per 4

- cicoria 6 cespi
- fette di prosciutto crudo (o Speck) 12 (250 g)
- fontina 150 g
- olio di oliva 30 ml
- sale fino

● **Asportate** il torsolo duro alla base e le foglie sciupate esterne della cicoria, tagliateli a metà e sciacquateli sotto l'acqua corrente.

● **Disponeteli** su un cestino per la cottura a vapore in una pentola con acqua calda fino alla base del cestino.

● **Coprite** e fate cuocere circa 20 minuti; l'insalata deve diventare tenera: pungendola con le punte di una forchetta devono entrare ma non disfarsi, salate.

● **Scolateli** su un telo e lasciateli asciugare.

● **Eliminate** la crosta al formaggio e affettatelo abbastanza sottilmente.

1 **Sovrapponete** più fette disponendole sull'insalata, avvolgete ciascun mezzo cespo con una fettina di prosciutto.

● **Versate** l'olio in una larga padella, aggiungete la cicoria preparata e fate insaporire rigirandola con una paletta, 10 minuti circa.

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



Un tocco chic

Sciogliete 40 g di burro in una padellina con 1 rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio, fate insaporire ed eliminateli, aggiungete 200 ml di panna liquida, 40 g di grana grattugiato, sale fino. Versate la panna in bicchierini individuali e sistemate 1-2 cespi in ciascuno.

Secondo piatto	
calorie	€
226	1,80
	a porz.



il vino

Servite con un Pinot nero riserva St. Daniel 2010 di Colterenzio.



Secondo piatto	
calorie	€
480	1,90
	a porz.



Servite con un Pinot bianco Weissshaus 2012 di Colterenzio.



arrotolato di tacchino con cime di rapa

Facile

Prep. 15 min. Cott. 30 min.

Ingredienti per 4

- fesa di tacchino in una fetta 700 g
- pancetta arrotolata 100 g
- emmental a fette 100 g
- cime di rapa 500 g
- scalogni 200 g
- aglio 1 spicchio
- salvia 1 rametto
- olio di oliva 100 ml
- vino bianco 80 ml
- brodo anche vegetale 200 ml
- sale fino e pepe

- **Pulite** accuratamente le cime di rapa eliminando le parti sciupate, ingiallite e dure.
- **Lavatele** ripetutamente in abbondante acqua fredda, scolatele e trasferitele in una casseruola con la sola acqua rimasta aderente.
- **Fatele** appassire eliminando man mano l'acqua che si formerà perché amara, fino a quando non rilasceranno più acqua, aggiungete l'aglio sbucciato e 40 ml d'olio, mescolate e salate, cuocete 10 minuti.
- **Scolatele** e tenetele da parte.
- **Stendete** sul piano di lavoro la fetta di carne, allargatela bene battendola delicatamente tra due fogli di carta forno, per renderla abbastanza sottile e omogenea.
- **Disponete** sulla carne le fettine di pancetta, coprendola interamente.

1 Sovrapponete le fette di emmental e uno strato omogeneo di cime di rapa sminuzzate.

- **Arrotolate** la carne e legatela con del filo da cucina.
- **Sbucciate** gli scalogni.
- **Versate** l'olio rimasto in una casseruola adeguata, aggiungete la carne e fatela rosolare rigirandola da tutte le parti, 15 minuti, deve dorare.
- **Bagnate** con il vino bianco e lasciate sfumare rigirandola ancora.
- **Aggiungete** gli scalogni preparati e il rametto di salvia, mescolate, salate, coprite e portate a cottura a fuoco dolce circa 60 minuti.
- **Rigirate** più volte la preparazione e bagnate, quando necessario, con il brodo caldo.
- **Scolate** la preparazione, eliminate il filo di refe e affettate l'arrosto a fette non troppo sottili.
- **Servite** accompagnando con gli scalogni.

Per chi ama i sapori agrodolci, potete aggiungere insieme agli scalogni, 1-2 cucchiaini di uvetta sultanina rinvenuta.

crostata con crema di pompelmo rosa e meringa

Facile ❄️ congelare

Preparazione **30 min.**

Cottura **50 min.**

Riposo **220 min.**

Ingredienti per 6-8

Per la base

- farina 160 g
- zucchero 1 cucchiaino
- burro ben freddo 110 g
- sale fino
- aceto di mele 1 cucchiaino

Per la farcitura

- amido di mais 80 g
- zucchero 300 g
- uova 2
- tuorli 6
- sale fino
- burro 60 g
- pompelmi 2

Per la meringa

- amido di mais 1 cucchiaio
- albumi 5
- zucchero 100 g
- cremor tartaro ¼ di cucchiaino
- sale

• **Versate** in un robot da cucina la farina setacciata, il sale e lo zucchero.

1 **Unite** il burro freddo a tocchetti e date velocità a intermittenza; dovete ottenere grosse briciole.

• **Versate** l'impasto in una ciotola e aggiungete l'aceto e 2 cucchiaini generosi di acqua ghiacciata, mescolate rapidamente con una forchetta.

• **Trasferite** su un piano di lavoro infarinato e impastate rapidamente per non scaldare la pasta.

• **Appiattite** l'impasto allargandolo a disco, avvolgetelo con della pellicola da cucina e trasferitelo in frigorifero almeno 1 ora, ma anche una notte.

• **Stendete** l'impasto sul piano di lavoro infarinato in 1 disco di circa 30 cm e di 2-3 mm di spessore.

• **Foderate** con il disco fondo e pareti di uno stampo di 22 cm di diametro liscio con bordo alto.

• **Trasferite** in frigorifero almeno 40 minuti.

• **Coprite** la preparazione con carta forno, cospargete con fagioli secchi, infornate 20 minuti a 190°.

• **Sfornate**, eliminate fagioli e carta forno e infornate nuovamente 5 minuti, sfornate.

• **Preparate** la meringa mescolando l'amido di mais con 80 ml di acqua in una casseruola a fuoco dolce, togliete dal fuoco e fate riposare 2 minuti.

• **Riportate** lentamente a bollore continuando a mescolare, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

• **Mescolate** in una ciotola lo zucchero con il cremor tartaro e un pizzico di sale.

2 **Montate** gli albumi, tenuti a temperatura ambiente almeno 20 minuti, con la frusta elettrica

fino a renderli spumosi, aggiungete il composto di zucchero e cremor tartaro, un cucchiaino alla volta, continuando a lavorare gli albumi.

• **Incorporate** a filo l'amido di mais, diluito nell'acqua, sempre lavorando con le fruste elettriche, incorporate la scorza grattugiata di un pompelmo.

• **Preparate** intanto la farcitura mescolando in una casseruola l'amido di mais con lo zucchero, aggiungete 6 cucchiaini di acqua e fate sciogliere a fuoco medio mescolando, fate addensare.

3 **Mescolate** in una ciotola le uova con i tuorli e unite 3 cucchiaini del composto di mais e zucchero, amalgamate bene prima di versare tutto nella casseruola con il composto rimasto.

• **Fate** cuocere a fuoco dolce mescolando fino a ebollizione, lasciate sobbollire 3-4 minuti.

• **Togliete** dal fuoco, unite un pizzico di sale, il burro per la farcitura a dadini, mescolando man mano per farlo sciogliere e il succo di pompelmi (corca 80 ml) filtrato.

• **Versate** la crema calda nella base sformata, lasciate raffreddare.

• **Coprite** la superficie di crema con la meringa interamente, unendo la meringa rimasta formando un crescendo verso il centro a grosse spatolate.

• **Infornate** 25-30 minuti; deve prendere un leggero colore dorato.

• **Sfornate** e lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima di trasferire in frigorifero 2 ore prima di servire.



Dolce
calorie 713 € 1,00
a porz.



Servite con
un Alto Adige
Sauvignon
Doc di
Ritterhof.



Cuocere le UOVA



**SEMPRE DISPONIBILI, FRESCHE,
A BUON MERCATO, NUTRIENTI
E BUONE, LE UOVA SONO
DA SEMPRE UN JOLLY
IN CUCINA, DA SERVIRE IN MILLE
MODI DIVERSI O DA IMPIEGARE
IN IMPASTI DOLCI E SALATI.**

Le uova più comuni e più apprezzate sono quelle di **galina**, facilmente disponibili in tutti i supermercati, nelle pollerie, nelle latterie e perfino dai fruttivendoli.

● Possono essere uova da **agricoltura biologica**, da **allevamento all'aperto**, da **allevamento a terra** oppure in **batteria**.

● Quelle in commercio sono tutte di **Categoria A**, cioè **uova fresche** destinate al consumo diretto (diversamente da quelle di Categoria B, destinate all'industria alimentare e non alimentare).

● Possono avere diverse dimensioni: **XL**, grandissime, oltre 73 g di peso; **L**, grandi, di 63-73 g; **M**, medie, di 63-53 g; **S**, piccole, inferiori ai 52 g.

● Impreso su ogni guscio vi è un **codice identificativo**, per conoscere la filiera dell'uovo e la data di scadenza.

ALL'ACQUISTO

Solitamente sono vendute in confezioni da 2, 4, 6, 10 uova, oppure sfuse nei negozi o nei banchi di alimentari.

● L'uovo deve essere intero, senza nessuna **crepatura**, sul guscio.

● Si conservano sia in **frigorifero** sia a **temperatura ambiente**.

al tegamino

- **Scaldare** un padellino con 1 cucchiaino di olio o di burro fino a quando comincia a fumare.
- **Sgusciate** l'uovo sopra il recipiente di cottura.
- **Pungete** l'albume con una forchetta e sollevatelo per facilitare la cottura, 3-4 minuti; l'uovo è pronto quando l'albume è rappreso.
- **Salate** solo l'albume altrimenti l'uovo diventa amaro.

idea
per
completare

Potete servirlo con asparagi lessati e pepati.



* il trucco

Per facilitare l'operazione potete sugusciarlo su un piatto e farlo scivolare poi nel padellino.

affogato

- **Versate** 1 litro di acqua in un recipiente largo e basso, unite 1 cucchiaino di sale grosso e 1 cucchiaino di aceto bianco, fate prendere bollore.
- **Rompete** dentro l'uovo, abbassate il fuoco e portate a cottura 2 minuti.
- **L'albume** deve rapprendersi e formare una camicia intorno al tuorlo, scolate l'uovo raccogliendolo con un mestolo forato.

Per facilitare l'operazione potete mantenere il mestolo forato sotto l'uovo durante la cottura.

idea
per
completare

Scolatelo e trasferitelo, sul piatto individuale, su un letto di purè.

* il trucco

Conservatelo in brodo o acqua caldi fino al momento di utilizzarlo.



Secondo piatto



Secondo piatto

alla coque

- **Portate** a bollore in un pentolino 1 tazza di acqua con 1 cucchiaino di sale fino.
- **Immergetevi** l'uovo, prima tenuto a temperatura ambiente almeno 10 minuti.
- **Adagiatelo** delicatamente sul fondo.
- **Lasciatelo** cuocere 3 minuti; l'acqua deve sobbollire.
- **Scolatelo** e servitelo nel guscio.

idea
per
completare

Accompagnatelo con bastoncini di pane tostati.



* il trucco

Sistemate l'uovo sopra un cucchiaino e immergetelo delicatamente nell'acqua in modo che non si rompa, sfilate il cucchiaino.



Secondo piatto



Secondo piatto



Primo piatto



Secondo piatto

sodo

- **Mettete** l'uovo, prima tenuto a temperatura ambiente almeno 10 minuti, in un pentolino e copritelo di acqua fredda.
- **Portate** a bollore e lasciate cuocere 8 minuti.
- **Scolatelo**, passatelo sotto l'acqua fredda almeno 1 minuto; asciugatelo.
- **Sgusciatelo** prima di servirlo, facendo attenzione a non rompere l'albume.

idea per completare

Potete servirlo con insalatina di stagione.



* il trucco

Si sguscerà più facilmente se lo romperete prima sul fondo.

barzotto

- **Portate** a bollore in un pentolino 1 tazza di acqua con 1 cucchiaino di sale fino.
- **Immergete** l'uovo, prima tenuto a temperatura ambiente 10 minuti, aiutandovi con un cucchiaino, adagiatelo sul fondo.
- **Cuocete** 6 minuti prima di scolarlo; l'albume deve risultare rappreso e il tuorlo ancora molle.

idea per completare

Servitelo con del riso lessato o con spinaci in padella.



* il trucco

Potete aggiungere 1 cucchiaino di sale per evitare la rottura del guscio.

strapazzato

- **Sbattete** 1 uovo con una forchetta in una ciotola con sale e pepe 30 secondi.
- **Sciogliete** 1 cucchiaino di burro in un tegamino senza farlo friggere (potete usare il burro chiarificato).
- **Versate** l'uovo e mescolate con un cucchiaino di legno fino a quando risulterà cotto 2-3 minuti.

idea per completare

Potete arricchirlo con bacon o pancetta affumicata, servitelo con piselli in padella.



* il trucco

Potete unire 1 cucchiaino di acqua gasata per farlo diventare più soffice.

occhio alla freschezza

Per verificare la freschezza delle uova, immergetele in una ciotola piena d'acqua: devono depositarsi sul fondo e non salire in superficie.

Secondo piatto



in cocotte

- **Mettete** sul fondo di una ciotola che possa andare anche in forno, ½ cucchiaino di panna (o altro condimento come besciamella, passata di pomodoro o ragù) leggermente riscaldata.
- **Rompete** sopra 1 uovo, insaporite con sale e pepe e infornate a 200° a bagnomaria, coperto, 8-10 minuti.

Idea
per
completare

Con pane
integrale.



* il trucco

Fate attenzione che l'acqua arrivi a massimo 2/3 della cocotte.

Frollini con uova sode

Facile

Preparazione **20 min.** Riposo **30 min.** Cottura **15 min.**

Ingredienti per 300 g ● farina 100 g ● burro 100 g ● fecola 50 g ● zucchero a velo 50 g ● tuorli sodi 3 ● vanillina 1 bustina ● sale fino ● confettura di albicocche 150 g

- Fate ammorbidire il burro, a pezzetti, in una ciotola.
- Preparate la farina setacciata sulla spianatoia, aggiungete lo zucchero a velo e la fecola.
- Unite i tuorli sodi passati attraverso un setaccio a maglie fini.
- Aromatizzate con la vanillina e un pizzico di sale.
- Aggiungete il burro ammorbidito a pezzetti e mescolate l'impasto rapidamente per ottenere un insieme di briciole.
- Procedete impastando rapidamente fino a ottenere un panetto, infarinatelo e lasciatelo riposare, coperto con pellicola da cucina, almeno 30 minuti.
- Prelevate il panetto, dividetelo in 3-4 parti e arrotolate l'impasto

sul piano di lavoro formando un cordoncino di circa 2 cm di diametro.

- Tagliate il cordoncino a tocchetti di circa 1,5-2 cm di spessore, arrotolateli tra le mani, appoggiate le palline ottenute sulla placca, foderata con carta forno, e premete al centro con un dito per formare una fossetta.

- Riempite la cavità con la confettura utilizzando una siringa o un conetto di carta forno.

- Trasferite la preparazione in forno già a 185° 15 minuti circa.

- Sfornate e trasferite su un piatto da portata.

- Servite freddi.



Dolce

calorie
180
x 30 g

€
0,20
a porz.

Come ti preparo le lasagne

CLASSICHE IN FORNO O COMPOSTE NEL PIATTI, SONO DA SEMPRE IL PIATTO DELLA DOMENICA, MA, PREPARATE IN ANTICIPO, CONSERVATE IN FRIGO O IN FREEZER E RISCALDATE ALL'ULTIMO MOMENTO, RISOLVONO ANCHE LA CENA INFRASETTIMANALE. QUI IN 4 VARIANTI DA PROVARE.



di pasta fresca tradizionali

Media

Preparazione **15 min.**

Cottura **100 min.**

Ingredienti per 8

- pasta fresca per lasagne 500 g
- mozzarella 300 g
- ricotta fresca 300 g
- lonza di maiale tritata 300 g
- salsiccia 200 g
- burro 90 g
- Parmigiano Reggiano 80 g
- pancetta 50 g
- passata di pomodoro 500 ml
- pane grattugiato 30 g
- olio di oliva 60 g
- vino rosso 50 ml
- cipolla 1
- carota 1
- sedano ½ costa
- uova 2
- sale fino e pepe
- burro per la teglia

- Spuntate e raschiate carota e sedano, lavateli, sbucciate la cipolla.
- Tritateli finemente con la pancetta con una mezzaluna.
- Versate in una casseruola l'olio con il burro, fatelo sciogliere.

1 Aggiungete il trito preparato, mescolate, unite la carne di maiale, fate insaporire 10 minuti.

- Bagnate con il vino e lasciate evaporare prima di aggiungere la passata di pomodoro, salate e pepate.
- Mescolate e portate a cottura almeno 60 minuti, coperto a fuoco dolcissimo; potete lasciar sobbollire il sugo più a lungo: ne migliora il gusto.
- Raccogliete la ricotta, ben scolata, in una ciotola e mescolatela a 1 uovo e 30 g di Parmigiano grattugiato, sale e pepe.
- Tagliate la mozzarella, strizzata dal latticino, a fette.
- Scolate metà carne con un mestolo forato lasciando il fondo di cottura nella casseruola.

2 Trasferitela in una ciotola e mescolatela a 30 g di Parmigiano, al pangrattato e a 1 uovo, amalgamate bene e formate delle piccole polpettine.

- Ungete di burro una teglia che possa andare in tavola.
- Distribuite sul fondo qualche cucchiaio di sugo e disponete ravvicinati i fogli di pasta fresca.

3 Copriteli con qualche cucchiaio di crema di ricotta, irrorate con qualche cucchiaio di sugo e le polpettine, fettine di salsiccia e di mozzarella, proseguite per almeno altri 2 strati.

- Terminare la preparazione con uno strato di pasta, cospargete con il Parmigiano grattugiato rimasto, alcune fettine di mozzarella e qualche cucchiaio di condimento.
- Infornate a 180° circa 30 minuti, sfornate e portate direttamente in tavola.
- Servite.

CON PASTA FRESCA

Primo piatto
calorie €
798 2,20
a porz.

SFOGLIA ALL'UOVO FATTA IN CASA

Impastate sul piano di lavoro 200 g di farina "00" con 2 uova e 1 pizzico di sale, lavorate energicamente gli ingredienti 15-20 minuti fino a ottenere un composto liscio, elastico, sodo con bollicine in superficie. Formate una palla e fate riposare 1/2 ora. Tiratela in sfoglia sottile.



Servite tutte le lasagne con un Pinot Grigio "Goccia" Doc di Tenuta S. Anna.



CON PASTA SECCA

Primo piatto	
calorie	€
498	2,00
	a porz.

con pesce, gamberi e molluschi

Facile

Prep. 20 min. Cott. 57 min.

Ingredienti per 6

- pasta secca per lasagne bicolore 250 g
- pesce misto (vongole e cozze, gamberi, anelli di calamaro, filetto di merluzzo) 1,4 chili
- spinaci freschi 500 g
- prezzemolo 2 rametti
- scalogni 2
- aglio 1 spicchio
- olio d'oliva 40 ml
- brodo di pesce 1 litro
- farina 90 g ● burro 90 g
- vino bianco 1 bicchiere
- sale fino e pepe

● Lavate accuratamente vongole e cozze, trasferite le cozze in una casseruola, già calda, con 1 spicchio d'aglio e 1 rametto di prezzemolo.

● Fatele aprire, coperte, a fuoco vivace 4 minuti, scolatele e procedete all'apertura delle vongole, circa 3 minuti.

● Scolatele e prelevate il frutto di ciascuna, eliminate quelle rimaste chiuse.

● Sgusciate i gamberi, eliminate il filo nero intestinale, sciacquateli.

● Lavate gli anelli di calamaro e sfilettate il trancio di merluzzo avendo cura di eliminare la pelle e tutte le spine ancora presenti, sminuzzatelo.

● Sbucciate e tritate gli scalogni.

● Rosolateli in una casseruola con 30 ml di olio e 2 cucchiaini di acqua, 2 minuti.

1 Aggiungete gli anelli di calamaro e il merluzzo, fate insaporire 5 minuti, unite i gamberi, vongole e le cozze, salate, bagnate con il vino e lasciate sfumare 3 minuti.

● Togliete dal fuoco e cospargete con il prezzemolo rimasto, lavato e tritato finemente

● Sciogliete il burro per la besciamella, aggiungete la farina e il brodo di pesce caldo a filo, mescolate e fate addensare 10 minuti, a fuoco dolce, salate.

● Lavate accuratamente gli spinaci in abbondante acqua fredda più volte, scolateli e trasferiteli in una padella adeguata, coperti sul fuoco. Fateli appassire 5 minuti, rigirandoli con un cucchiaino di legno, salate; devono perdere tutta l'acqua rimasta loro aderente.

● Scolateli in un colapasta.

● Ungete con l'olio rimasto una pirofila che possa andare in tavola.

● Stendete sul fondo 2-3 cucchiaini di besciamella, disponete uno strato di lasagne ravvicinate.

● Coprite con uno strato di besciamella, distribuite sulla superficie 1/3 del pesce preparato e 1/3 di spinaci sminuzzati.

● Coprite con la pasta e proseguite fino a esaurire gli ingredienti.

● terminate con uno strato di pasta e cospargete con la sola besciamella e foglie di spinaci.

● Infornate a 180° 30 minuti circa.

● Sforname e servite.

aperta, con uovo

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **14 min.**

Ingredienti per 6

- sfoglie all'uovo sottilissime
12 (130 g)
- sfoglia agli spinaci 6 (70 g circa)
- uova 6
- Speck Alto Adige Igp 150 g
- cipolla 1 ● zucchine 3
- prezzemolo 2-3 rametti
- Parmigiano Reggiano 60 g
- burro 100 g
- olio di oliva 20 ml
- sale grosso 4 cucchiari
- noce moscata
- sale fino
- pepe

● Portate a bollore, in una pentola, almeno 4 litri di acqua con il sale grosso.

● Aggiungete l'olio e immergete i fogli di pasta in più riprese, lessateli 1 minuto, scolateli man mano con un mestolo forato e immergeteli in acqua fredda.

● Scolateli e disponeteli su un telo da cucina.

● Sbucciate la cipolla, tagliatela a metà, quindi affettatela sottilmente.

● Spuntate le zucchine, tagliatele a bastoncini.

● Riducete a bastoncini anche lo Speck.

● Sciogliete 40 g di burro in una padella e fatevi rosolare i bastoncini di zuccina rigirandoli con una paletta; se necessario bagnate con qualche cucchiario di acqua calda, 7-8 minuti; devono diventare teneri ma non molli, salate e pepate.

● Cospargete con il prezzemolo tritato.

● Versate in un'altra padella lo Speck a bastoncini, rigirandoli, 2 minuti, deve perdere il grasso e diventare croccante.

● Scolatelo e tenetelo da parte.

● Versate la cipolla nella stessa padella e cuocetela a fiamma vivace continuando a mescolare



Primo piatto	
calorie	€
417	1,50
	a porz.

LASAGNE FRESCHE BICOLORE

COLORANTI NATURALI

Potete colorare la pasta fatta in casa con i seguenti ingredienti, frullati prima, se necessario, con un po' di olio di oliva:

- ✓ **VERDE SCURO**, spinaci;
- ✓ **VERDE CHIARO**, basilico o menta;
- ✓ **NERO**, nero di seppia;
- ✓ **GIALLO**, zafferano, curcuma o curry;
- ✓ **ROSSO**, concentrato di pomodoro;
- ✓ **ROSA**, barbabietola;
- ✓ **MARRONE**, cacao.

con un cucchiario di legno, salate e pepate, insaporite con una grattugiata di noce moscata.

● Mescolate gli ingredienti, zucchine, Speck e cipolla, in una ciotola con il fondo di cottura rimasto.

● Accendete il forno a 220°.

● Montate le lasagne su una placca foderata con carta forno.

● Appoggiate 6 quadrati di pasta distanziandoli sulla placca.

1 Suddividete metà degli ingredienti preparati sui quadrati,

copriteli con il secondo quadrato agli spinaci e ancora gli ingredienti preparati.

● Coprite con l'ultimo strato di pasta e cospargete con il Parmigiano grattugiato e fiocchetti di burro, 20 g, infornate 3 minuti.

● Sciogliete, intanto, il burro rimasto in più riprese in una padellina e preparate le uova al burro, salate solo l'albume.

● Sfornate la pasta, trasferitela nei piatti individuali, collocate su ciascuno 1 uovo e servite subito.

di crespelle con verdure miste di stagione

Media

Preparazione **20 min.**

Riposo **30 min.**

Cottura **78 min.**

Ingredienti per 6

- farina 250 g
- latte 500 ml
- uova 3
- verdura di stagione
(funghi champignon-peperone-
broccoletti-carote-porri-
zucchine-pomodori) 700 g
- aglio 1
- olio di oliva 40 ml
- latte 750 ml
- burro 70 g
- farina 70 g
- Parmigiano Reggiano 50 g
- noce moscata
- sale fino
- pepe

FARINE ALTERNATIVE

Potete dimezzare la farina bianca e mescolarla allo stesso peso di farina integrale, di segale, multicereali, di kamut. Potete realizzarle anche con i preparati di farine senza glutine, adatti a chi soffre di celiachia.

Gli attrezzi per farla in casa

LA MACCHINA
Per ottenere facilmente le lasagne (ma anche altri formati), macchina pasta Maxi rullo inox di **Brandani**.



IL RULLO
Per stendere la pasta a mano, rullo in legno della linea Nuova Lillo di **Pedrini**.



LO STENDIPASTA
Pratico e funzionale, per far asciugare la pasta, l'attrezzo in policarbonato cristallino Tacapasta di **Marcato**.



● **Setacciate** la farina in una ciotola con un pizzico di sale, aggiungete a filo il latte amalgamando con una frusta.

● **Aggiungete** le uova, uno alla volta, continuando a mescolare.

● **Coprite** e lasciate riposare in frigorifero almeno 30 minuti.

● **Cuocete** le crespelle in una padella da 26 cm di diametro, imburrandola leggermente, circa 3 minuti per lato, scolatele su un piatto impilandole.

● **Spuntate** e raschiate le carote, pulite i funghi asportando la parte terrosa.

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

● **Mondate** i porri, spuntate le zucchine e togliete il picciolo ai pomodori.

● **Lavate** le verdure, riducetele a fettine o a dadini, tritate i porri e sbucciate l'aglio.

1 Versate in una padella con 2 cucchiai di olio l'aglio, aggiungete i funghi e le zucchine, mescolate e lasciate insaporire 2 minuti rigirando con un cucchiaio di legno, salate e togliete dal fuoco.

● **Portate** a bollore intanto, in una pentola, almeno 2 litri di acqua con un pizzico di sale.

● **Tuffate** i broccoletti, puliti e ridotti a tocchetti, lessateli 5 minuti, scolateli.

● **Versate** l'olio rimasto in una seconda padella, aggiungete i porri, lasciateli appassire con 3 cucchiai di acqua.

● **Aggiungete** le verdure rimaste, mescolate, salate e fate cuocere 5 minuti, togliete dal fuoco.

● **Sciogliete** in una casseruola il burro per la besciamella, unite la farina, mescolando rapidamente, e il latte.

● **Fate** sobbollire continuando a mescolare 7-8 minuti, salate e insaporite con la noce moscata, deve diventare cremosa.

● **Togliete** dal fuoco e incorporate 40 g di Parmigiano grattugiato.

● **Imburrate** una teglia che possa andare in tavola, distribuite sul fondo 2-3 cucchiai di besciamella allargandoli.

● **Disponete** uno strato di crespelle, stendete 3-4 cucchiai di besciamella e cospargete con le varie verdure preparate, proseguite fino a esaurimento degli ingredienti.

● **Terminate** con uno strato di besciamella e Parmigiano, rimasto, grattugiato.

● **Infornate** a 180° circa 40 minuti; deve gratinare in superficie.

● **Sfornate** e servite direttamente in tavola.

CRESPELLE



Primo piatto	
calorie	€
550	1,10
	a porz.

LA TEGLIA
Per una cottura ottimale, teglia della linea Le Forme Plus di **Kaiser**, in materiale ceramico antiaderente.



LA PADELLA
Crepiera di **Accademia Mugnano**.



IL PALOMBO

magro e versatile

È FACILE DA CUCINARE E SI ADATTA A MOLTE RICETTE, GRAZIE AL SUO SAPORE DELICATO, CHE LO RENDE GRADITO ANCHE A CHI NON È AMANTE DEL PESCE.

È un pesce dalle carni magre (ha **meno del 3% di grassi**), venduto per lo più già tagliato a **tranci** o **filetti**.
● È conveniente dal punto di vista economico anche perché non ha praticamente scarto.

IN CUCINA

Per il suo gusto **poco marcato**, quasi più simile alla carne bianca che al pesce, il palombo si sposa bene con tanti ingredienti e quindi si presta a **molte preparazioni**: in umido, alla pizzaio-la, impanato, con verdure...

● Può sostituire il pesce spada e il tonno, più costosi.

● Se lo si preferisce semplice, alla griglia o al forno, è consigliabile **marinarlo** (con olio, succo di limone, aromi ecc.), perché le carni tendono a diventare un po' dure in cottura.

OCCHIO A...

Può essere **confuso** con pesci simili, ma di qualità inferiore, come lo **smeriglio**. Bisogna osservare bene l'**osso centrale** (vertebra), che è a forma di **croce di Malta** con bracci frastagliati. Inoltre, è totalmente **privo di lische**.



Euro
2,45
a persona

Secondo
piatto | calorie
300



Secondo piatto
calorie
393

Euro
2,30
a persona

...croccante

impanato con fiocchi di mais

✓ Facile ✓ Economico
2,30 euro a porz.

Prep. 20 min. Cott. 20 min.

Ingredienti per 4

●tranci di palombo 4 (600 g) ●fiocchi di mais sbriciolati 100 g ●farina bianca 50 g ●uova 2 ●limone 1 ●spinacini novelli puliti 100 g ●mais in scatola 80 g ●fagioli rossi in scatola 80 g ●olio di oliva 4 cucchiari ●sale fino

1. Riscaldate il forno a 180°. ●Rivestite una placca con carta forno. ●Sgusciate le uova in un piatto fondo, salatele e sbattetele. ●Passate i tranci di palombo nella farina bianca. ●Immergeteli, uno per volta, nelle uova sbattute. ●Impanateli con i fiocchi di mais, sminuzzati grossolana-

mente, pressandoli con delicatezza.

2. Adagiatele sulla placca rivestita, distribuite l'olio di oliva. Infornate 20 minuti. ●Lavate il limone, tagliatelo a fette. ●Servite il palombo impanato con gli spinacini, il limone, il mais e i fagioli rossi, scolati.

al forno con piselli e patate

✓ Facile ✓ Economico
2,45 euro a porz.

Preparazione 20 min. Cottura 35 min.

Ingredienti per 4

●tranci di palombo 4 (600 g) ●piselli in scatola 100 g ●patate 2 ●olive nere denocciate 80 g ●capperi sott'aceto 20 g ●cipolla 1 ●aglio 2 spicchi ●polpa di pomodoro a pezzi 500 g ●prezzemolo tritato 1 cucchiaino ●olio di oliva 20 ml ●sale fino ●pepe macinato

1. Riscaldate il forno a 180°. ●Pelate le patate, lavatele, asciugatele, lessatele 10 minuti in acqua bollente salata. ●Sbucciate, nel frattempo, la cipolla, tritatela finemente. ●Schiacciate leggermente gli spicchi di aglio, senza sbucciarli. ●Scaldare l'olio di oliva in una casseruola, stufatevi la cipolla e l'aglio. ●Tuffatevi la polpa di pomodoro, salate, cuocete 10 minuti. ●Versate, quindi, la salsa in una pirofila. ●Scolate le patate, tagliatele a spicchi.

2. Adagiate il palombo nella pirofila, unite le patate, i piselli, le olive e i capperi, ben scolati. ●Distribuite il sale fino e il pepe macinato. ●Infornate 25 minuti. ●Spolverizzate con il prezzemolo e servite.



...leggero

Euro
1,35
a persona

Antipasto/
secondo
calorie
190

in carpaccio con mele renette

✓ Facile ✓ Economico
1,35 euro a porz.

Prep. 15 min. Cott. 3 min.

Ingredienti per 4

●carpaccio di palombo 350 g ●mele renette 2 ●limoni non trattati 2 ●uvetta sultanina ammollata 40 g ●peperoncino fresco verde 1 ●fogliette di origano fresco 1 cucchiaino ●olio di oliva 3 cucchiari ●sale fino

1. Pulite i limoni, tagliatene 1 a fettine sottili, spremete il secondo. ●Lavate le mele renette, asciugatele, tagliatele a metà. ●Eliminate i semi, affettatele sottilmente. ●Bagnatele con il succo di limone. ●Tagliate a rondelle il peperoncino. ●Cuocete 3 minuti le fettine di palombo al vapore.

2. Allineatele su un piatto da portata, contornatele con le mele. ●Distribuitevi le fettine di limone, l'uvetta, il peperoncino e l'origano. ●Irrorate con l'olio di oliva, salate e servite.

ricetta veloce



SALVASPESA | con il pesce

PALOMBO: magro e versatile

CARTOCCI PERFETTI

Per cuocere le pietanze al cartoccio, oltre alla carta da forno, va bene anche la carta d'alluminio. Inoltre, in commercio esistono adesso degli appositi sacchetti per cucinare anche senza condimenti: basta introdurre il pesce (o la carne o le verdure), con qualche aroma, chiudere con i laccetti e introdurre nel forno tradizionale o a microonde. **Sacchetti forno cottura dietetica CUKI.**



al cartoccio con olive e mirto

✓ Facile ✓ Economico
2,05 euro a porz.

Preparazione **15 min.** Cottura **20 min.**

Ingredienti per 4

- tranci di palombo 4 (600 g)
- arance 2
- olive nere denocciolate 80 g
- mirto 4 rametti
- olio di oliva 4 cucchiaini
- sale fino ● pepe nero in grani

1. Scaldate il forno a 180°.

- Lavate e asciugate le arance, affettatele sottilmente.
- Spennellate 4 grandi fogli di carta forno con 1 cucchiaino di olio di oliva.
- Adagiate 1 trancio di palombo su ciascuno.
- Distribuitevi le fettine di arancia e le olive nere.
- Irrorate con l'olio di oliva rimasto, spolverizzate con il sale fino e il pepe pestato.
- Adagiatevi 1 rametto di mirto.

2. Chiudete bene i cartocci, allineateli su una placca.

- Infornate 20 minuti.
- Servite i cartocci di palombo ancora chiusi su 4 piatti individuali.

...al cartoccio



Euro
2,05
a persona

Secondo
piatto | calorie
232

...a sorpresa

Euro
2,05
a persona

Secondo
piatto | calorie
232

CHE
idea

PACCHETTI DI VERZA CON LENTICCHIE ROSSE

Avvolgete 4 tranci di palombo in foglie di verza sbollentate. Legate i "pacchetti" con le foglie verdi, sempre già sbollentate, di un porro. Affettate 1 cipolla rossa e la parte bianca del porro, dorateli, con 20 ml di olio di oliva, in una teglia che possa andare anche in forno. Insaporitevi 300 g di lenticchie rosse in scatola, scolate. Adagiatevi i sacchetti di verza, infornate 20 minuti a 180°.

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



Hai già provato le Torte degli angeli?

*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.

GUSTO CORPOSO in pochi euro

RADICATA NEL PIÙ POPOLARE RETAGGIO GASTRONOMICO CONTADINO, È SEMPRE STATO UN MODO ECONOMICO DI MANGIARE LA CARNE, ELABORATA IN SAPORITE RICETTE

Ingredienti per 4



LESSATURA

Potete prelessare la trippa in acqua bollente con aromi (carota, sedano) almeno 30 minuti, se la utilizzate successivamente per realizzare una ricetta.



Risotto al rosmarino

Facile

Preparazione **20 min.** Cottura **18 min.**

1. Tagliate a strisciole 300 g di trippa prelessata (vd. box). •Lavate 1 cipolla, sbucciatela e tritatela. •Sciacquate e tritate 1 rametto di rosmarino. •Rosolate cipolla, rosmarino, 50 g di pancetta a dadini in una casseruola con 40 ml di olio di oliva. •Tostatevi 280 g di riso 3 minuti. •Unite la trippa, bagnate con 100 ml di vino, lasciatelo evaporare 3 minuti.

2. Versate 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito in 100 ml di brodo caldo, cuocete il risotto 12 minuti, versando 1,5 litri di brodo caldo, un mestolo alla volta e solo quando il precedente è assorbito. •Amalgamate 10 g di burro e 20 g di grana grattugiato. •Servite in piatti individuali, completando con 10 g di rosmarino tritato.



Minestra al profumo di alloro

Facile

Preparazione **20 min.** Cottura **60 min.**

1. Lavate e pulite 1 costa di sedano, 2 patate, 2 carote; riduceteli a dadini. •Sciacquate 1 mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina, maggiorana, timo, rosmarino), tritatelo. •Portate a ebollizione 1,2 litri di brodo in una pentola. •Versatevi le verdure, 1 foglia di alloro pulita e 500 g di trippa tagliata a listarelle. •Cuocete 40 minuti. •Incorporate 20 g di concentrato di pomodoro e 20 g di pangrattato. •Regolate di sale e insaporite con il pepe.

2. Proseguite la cottura almeno 20 minuti. •Eliminate l'alloro. Irrorate la minestra con 40 ml di olio di oliva crudo. •Spolverizzatela con il trito di erbe aromatiche. •Servitela con 200 g di crostini di pane.

Rumine, reticolo, omaso, indicano le **tre parti** del prestomaco degli animali ruminanti da cui si ricava la trippa.

•Apprezzata nelle sue varie forme soprattutto nelle **culture latine e celtiche**, incontra spesso la cucina regionale, che, a seconda del gusto, preferisce utilizzare solo una delle tre parti (come la paiata laziale, che usa solo la prima parte dell'intestino tenue) o il misto di tutte e tre (come la busecca lombarda).

•Preferibilmente si usa quella di **vitello** e di **manzo**, ma viene usata anche quella di **maiale** in Lombardia, e quella di **agnello** in Abruzzo.

•Diversamente da quanto si pensa, **non è calorica, nè poco digeribile** ma lo può diventare nelle varie ricette che la vestono di molti condimenti.

•Si compra quella detta "**grigia**" o "**scura**", cioè appena scottata, ma potete trovare anche quella **sbiancata**, già pronta per la cottura.

•Cottura: **60-90 minuti**, secondo la parte utilizzata.



Euro
1,70
a persona

IN ANTICIPO

Potete preparare entrambe le ricette anche il giorno prima, in modo che i sapori si fondano tra loro; conservatele in frigorifero (o anche in freezer in un contenitore per mesi) alimenti e riscaldatele a fuoco bassissimo poco prima di servire. Potete irrorare con olio extravergine di oliva a crudo.

Secondo piatto
calorie
644



Euro
1,60
a persona

Secondo piatto
calorie
536

alla marchigiana con pomodoro

Facile

Preparazione **20 min.** Cottura **75 min.**

1. Lavate e pulite **1 cipolla**, **1 costa di sedano**, **1 carota** e **1 rametto di maggiorana**, tritateli finemente. •Sbucciate e tritate l'**aglio**. •Sciogliete **100 g di lardo** in una casseruola con **20 ml di olio di oliva**. •Rosolatevi il trito di verdure e l'aglio. •Versate **600 g di polpa di pomodoro** nella casseruola, salate e pepate. •Cuocete **15 minuti** a fuoco basso. •Aggiungete **1 chilo di trippa pulita**. •Versate un mestolo di acqua calda.

2. Proseguite la cottura **60 minuti**, mescolando ogni tanto. •Suddividete la preparazione in piatti individuali. •Cospargetela con **60 g di grana grattugiato**, **10 g di prezzemolo tritato** e, a piacere, con **una macinata di pepe**. •Servite subito.

con fagioli borlotti e lardo

Facile

Preparazione **20 min.** Cottura **70 min.**

1. Lavate **2 coste di sedano**, **1 cipolla**, **2 carote** e **1 rametto di salvia**. •Sbucciate la cipolla e tritatela insieme al sedano. •Spuntate e raschiate le carote, tagliatele a pezzetti. •Tritate **50 g di lardo**. •Riunite **40 g di burro**, lardo, sedano, cipolla, carote e salvia in una casseruola. •Versatevi **300 ml di passata di pomodoro** diluita in **100 ml di acqua calda**. •Unite **1 chilo di trippa** a listarelle. •Regolate di **sale** e insaporite con il **pepe**.

2. Cuocete almeno **50 minuti** a fuoco basso, mescolando ogni tanto. •Aggiungete **250 g di fagioli borlotti** lessati e proseguite la cottura **20 minuti**. •Suddividete la preparazione in piatti individuali, spolverizzatela con **una macinata abbondante di pepe** e servite.



DIFENDI LA PROPRIETÀ INDUSTRIALE, FAI CRESCERE LE TUE IDEE.

Marchi e brevetti proteggono e danno valore alle tue idee.



Marchi e brevetti sono gli strumenti per tutelare la Proprietà Industriale e dare valore alle idee: i progetti, le invenzioni, lo studio di chi mette le proprie capacità al servizio dell'innovazione e della ricerca devono essere protetti da furti e contraffazione. Scopri quali sono gli strumenti per difendere la proprietà industriale su www.uibm.gov.it



Ministero dello Sviluppo Economico

OTTIMIZZARE i tempi di cottura

È ORMAI INDISPENSABILE IN OGNI CUCINA, PERCHÉ PERMETTE DI RISPARMIARE TEMPO E NELLO STESSO TEMPO DI CUCINARE IN MODO SANO E LEGGERO, SENZA RINUNCIARE AL GUSTO.

È un tegame, in acciaio inox, dotato di un particolare coperchio a **chiusura ermetica**, che impedisce la dispersione del calore e del vapore che si formano all'interno del recipiente durante la cottura.

● Il coperchio è dotato di **due valvole**: una "di esercizio", che regola la pressione interna, scaricando eventualmente il vapore in eccesso, l'altra "di sicurezza", che interviene se la prima non funziona correttamente.

● I modelli più nuovi solitamente sono dotati anche di un **cestello** indipendente, sempre in acciaio inox, per la **cottura a vapore** degli alimenti.



I vantaggi

Con la pentola a pressione si raggiungono rapidamente alte temperature (solitamente comprese tra 112 e 125°), che permettono di **ridurre i tempi di cottura** almeno della metà (ma i modelli più recenti arrivano anche al 70%).

Rispetto ai metodi tradizionali, vi è una **minore perdita dei principi nutritivi** degli alimenti, non soltanto per i tempi inferiori, ma anche perché è necessaria una **limitata quantità di acqua** (in cui vitamine e sali minerali spesso si disperdono) e la cottura a vapore è il modo più sano e meno "aggressivo" di cucinare.

Infine, **si risparmia anche energia** (occorrono meno gas e meno corrente elettrica).

LE COTTURE PRINCIPALI

✓ **A VAPORE**: è necessario utilizzare un **cestello metallico**, in cui si sistemano gli alimenti, che va posizionato nella pentola, in cui avrete precedentemente versato acqua fredda sufficiente a sfiorare il fondo del cestello stesso. È il metodo più indicato per **le verdure**, ma anche per **il pesce**.



cestello

✓ **LESSATURA**: richiede una maggiore quantità di liquido rispetto alla cottura a vapore, ma comunque **meno rispetto alla lessatura tradizionale**. Liquido e ingredienti devono essere inseriti nella pentola a freddo. È consigliabile per preparazioni che richiederebbero tempi lunghi: **minestroni, zuppe, bolliti, legumi, polpo, polenta**.



acqua

✓ **IN UMIDO**: solitamente **prevede una rosolatura in olio o burro caldi**, a pentola scoperta, dopo di che si aggiunge il liquido prescelto (acqua o brodo per esempio) e si chiude la pentola. È indicato per spezzatini, brasati e stracotti di carni, verdure (ottima, per esempio, la peperonata). Con la pentola a pressione si possono però cucinare in poco tempo anche **risotti, sfornati e perfino alcuni dolci** (come i budini).



olio brodo

l'uso
corretto

In pratica

La cottura con la pentola a pressione presuppone sempre l'utilizzo di un liquido (principalmente acqua o brodo).

→ Una volta introdotti gli ingredienti, la pentola **deve essere chiusa e posta sulla fiamma alta**. → Dopo qualche minuto, **la valvola di esercizio inizia a sibillare e a emettere vapore**: a questo punto → **si abbassa la fiamma al minimo** e → **si calcola il tempo di cottura** richiesto dalla ricetta, trascorso il quale bisogna → **spegnere il fuoco** e → **aprire la valvola per far uscire tutto il vapore**. Solo allora → **si può rimuovere il coperchio**.

Le quantità di liquido e i tempi di cottura sono indicati sul libretto di istruzioni abbinato alla pentola all'acquisto. Poi con il tempo acquisirete sempre più esperienza e "occhio".



Primo piatto
calorie 369 € 1,20 a porz.

OTTIMIZZARE i tempi di cottura

Manzo in salsa chili

Facile Preparazione **20 min.** Cottura **35 min.**

Ingredienti per 4

●manzo 500 g ●carote 4 ●cipolla 1 ●passata di pomodoro 300 g ●salsa chili 1 cucchiaio ●mostarda di Dijon dolce 2 cucchiari ●prezzemolo 1 mazzetto ●cuscus cotto 400 g ●olio di oliva 40 ml ●sale fino

1. Sciacquate e asciugate la polpa di agnello, tagliatela a pezzettoni.

- Pelate le carote, lavatele e asciugatele.
- Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente.
- Scaldate l'olio di oliva in una pentola con coperchio a pressione.
- Doratevi la cipolla, unite la polpa di agnello, rosolatela 5 minuti.
- Aggiungete la passata di pomodoro, la salsa chili e le carote intere, salate.
- Mescolate, salate, chiudete con il coperchio.
- Cuocete 30 minuti dal sibilo.

2. Lavate, sgrondate e tritate il prezzemolo.

- Fate sfiatare il vapore (vd. a pag. 39), togliete il coperchio e incorporate la mostarda di Dijon.
- Versate il cuscus su un largo piatto da portata.
- Adagiatevi l'agnello e le carote, distribuitevi il prezzemolo.
- Servite.

Zuppa di ceci e prosciutto

Facile Preparazione **20 min.** Cottura **45 min.**

Ingredienti per 4

●ceci ammollati 200 g ●prosciutto cotto affumicato 1 fetta 250 g ●polpa di pomodoro 400 g ●brodo di pollo 400 ml ●aglio 1 spicchio ●cipolla 1 ●sedano 2 coste ●peperoncino in polvere ½ cucchiaino ●cannella in polvere 1 pizzico ●timo 2 rametti ●olio di oliva 2 cucchiari ●sale fino ●pepe macinato ●fette di pane casereccio tostate 4

1. Sbucciate la cipolla e l'aglio, tritateli. ●Lavate e asciugate il sedano, tagliatelo a tocchetti regolari. ●Scaldate l'olio in una pentola a pressione. ●Rosolatevi il trito di cipolla e aglio. ●Versatevi la polpa di pomodoro, mescolate con un cucchiaino di legno. ●Aggiungete i ceci e il brodo di pollo. ●Chiudete il coperchio, cuocete 30 minuti dal sibilo. ●Tagliate a dadi il prosciutto affumicato. ●Pulite il timo con carta da cucina inumidita.

2. Lasciate uscire il vapore dalla pentola a pressione (procedete come indicato a pag. 39). ●Aprite il coperchio, aggiungete il prosciutto, il sedano, il peperoncino, la cannella e il sale fino. ●Richiudete, continuate la cottura 15 minuti. ●Trasferite la zuppa di ceci in una zuppiera. ●Distribuite le fogliette di timo e il pepe. ●Servite con le fette di pane casereccio tostate.



Secondo piatto
calorie 462 € 1,80 a porz.

Rigatoni con sugo di vitellone

Piatto unico
calorie 509 € 1,60 a porz.



Facile Prep. 25 min. Cott. 22 min.

Ingredienti per 4

rigatoni 320 g polpa di vitellone
a tocchetti 300 g pomodorini
a ciliegia 400 g peperone rosso
1/2 aglio 1 spicchio alloro 1 foglia
vino bianco secco 1 bicchiere
scaglie di pecorino 80 g olio
di oliva 2 cucchiaini sale fino
pepe macinato

1. Scaldate l'olio in una pentola a pressione. •Doratevi l'aglio senza sbucciarlo, unite l'alloro. •Aggiungete il vitellone, mescolate, bagnate con il vino bianco, lasciate sfumare. •Versatevi 1 bicchiere di acqua, sale e pepe, chiudete. •Cuocete 10 minuti dal sibilo.

Trasferite la pentola chiusa sotto l'acqua fredda, per abbattere rapidamente la temperatura; sfatate e aprite.

2. Tagliate a listarelle il peperone rosso. •Lavate e asciugate i pomodorini. •Versateli nel-

la pentola a pressione, chiudete nuovamente il coperchio, riportate al sibilo. •Continuate la cottura 4 minuti, aprite, eliminate l'aglio e l'alloro.

3. Lessate i rigatoni 6 minuti in una pentola piena di acqua bollente salata. •Scolateli, trasferiteli nella pentola a pressione. •Amalgamate 2 minuti la pasta al sugo di vitellone. •Trasferite i rigatoni in un piatto fondo da portata. •Distribuite le scaglie di pecorino, spolverizzate con il pepe macinato. •Servite subito.

Piatto unico	
calorie	€
700	3,20
	a porz.



Agnello con curry indiano

Facile Prep. **15 min.** Cott. **40 min.**

Ingredienti per 4

- spezzatino di agnello 500 g
- curry in polvere 3 cucchiari
- aglio 2 spicchi ● patate
- 2 ● piselli surgelati 100 g
- lenticchie scure ammollate 100 g ● zenzero 20 g ● latte di cocco 300 ml ● coriandolo fresco 3 rametti ● riso Basmati al vapore 400 g ● sale fino

1. Sbucciate l'aglio, tritatelo finemente. ● Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele, tagliate in 4 parti. ● Pelate lo zenzero e tagliatelo a tronchetti. ● Lavate lo spezzatino di agnello, tamponatelo con carta da cucina. ● Rosolatelo in una pentola con coperchio a pressione senza aggiunta di condimenti. ● Eliminate l'acqua e i grassi fuoriusciti. ● Rimettete l'agnello nella pentola, copritelo con il latte di cocco. ● Chiudete ermeticamente, cuocete 20 minuti dal sibilo.

2. Aprite la pentola (vd. a pag. 39), versatevi l'aglio, le patate, i piselli e le lenticchie. ● Unite il curry, lo zenzero e il sale fino. ● Coprite a filo con acqua calda, richiudete il coperchio. ● Continuate la cottura 20 minuti dal sibilo. ● Sciacquate, intanto, il coriandolo, sgrondatelo, staccate le foglie dai rametti. ● Tritatele grossolanamente. ● Trasferite sul piatto da portata l'agnello al curry indiano. ● Contornatelo con il riso Basmati cotto al vapore. ● Distribuite il coriandolo e servite.

PERFETTO FUNZIONAMENTO

BISOGNA TENERE PRESENTI ALCUNI ACCORGIMENTI:

- Deve sempre essere presente liquido **in quantità sufficiente**, ma non troppo, altrimenti rischia di fuoriuscire dalla valvola di esercizio: solitamente all'interno della pentola è visibile una tacca che indica il livello massimo consentito, che comunque non deve superare i $\frac{3}{4}$ della capacità complessiva.
- È fondamentale **far uscire tutto il vapore**, prima di togliere il coperchio, per non correre il rischio di scottarsi: molto modelli hanno un'ulteriore piccola valvola che si abbassa quando non c'è più vapore all'interno.

Attenzione!

Verificate sempre la funzionalità della valvola e, nei modelli con la guarnizione, la sua posizione.

Dolce
calorie
146 €
0,50
a porz.

Pere alla cannella



Facile Prep. 10 min.
Rip. 10 min. Cott. 10 min.

Ingredienti per 4

● pere sane e sode 4 ● vino rosso dolce 200 ml ● zucchero semolato 30 g ● zucchero di canna 30 g ● cannella ½ stecca vaniglia 1 baccello

1. Versate il vino in una pentola a pressione.

● Unite lo zucchero semolato, la cannella e il baccello di vaniglia aperto.

● Mescolate con una frusta fino a sciogliere lo zucchero.

● Lavate e asciugate le pere, sbucciatele lasciando attaccato il picciolo.

● Tagliate il fondo curvo di ciascuna affinché rimangano in piedi.

● Adagiatele in piedi nella pentola, chiudete con il coperchio.

● Cuocete 6 minuti dal sibilo.

2. Lasciate riposare 10 minuti, prelevate le pere, tenetele al caldo.

● Versate lo zucchero di canna nel fondo di cottura.

● Bollite 4 minuti fino a ottenere uno sciroppo liscio.

● Eliminate la cannella e la vaniglia, dividete lo sciroppo in 4 ciotole, adagiatevi le pere.

OTTIMIZZARE i tempi di cottura



Dolce
calorie
586 €
0,80
a porz.

Budino di patate

Facile Preparazione 30 min. Cottura 22 min.

Ingredienti per 4

● patate 400 g ● burro 70 g ● zucchero 50 g ● vanillina in polvere 1 bustina ● fecola 50 g ● uova 3 ● cioccolato fondente 100 g ● mandorle macinate 20 g ● rum 20 ml ● panna montata 50 g ● zucchero a velo 20 g ● sale fino

1. Dividete i tuorli dagli albumi, montate a neve questi ultimi.

● Sbucciate, lavate e asciugate le patate. ● Tagliatele a tocchetti, mettetele nella pentola a pressione. ● Copritele a filo con acqua, salate, chiudete. ● Cuocete 7 minuti dal sibilo (vd a pag. 39), scolatele e schiacciatele. ● Sciogliete a bagnomaria il cioccolato e 60 g di burro. ● Unite lo zucchero, la vanillina e il rum. ● Versate in una terrina, aggiungete la fecola, le mandorle e i tuorli. ● Amalgamatevi la purea di patate e gli albumi montati.

2. Imburrate uno stampo, versatevi il composto. ● Mettete 1 bicchiere di acqua nella pentola a pressione. ● Adagiatevi lo stampo, chiudete, cuocete 15 minuti dal sibilo. ● Raffreddate e sformate il budino sul piatto da portata. ● Spolverizzate con lo zucchero a velo. ● Servitelo con la panna montata a parte.

I modelli più nuovi



TUTTO IN UNO

La novità di **WMF Perfect Pro®** è il pulsante All-In-One, con cui si regolano tutte le funzioni: chiusura e apertura del coperchio e programma di cottura.



2 PROGRAMMI

La nuova Clipsò di **Lagostina** è dotata dell'Eco energy system, un'esclusiva valvola che rilascia subito fino all'85% di aria, riducendo i tempi di cottura.



UN COPERCHIO PER TUTTI

Il coperchio a doppia pressione di **Mori** può trasformare qualsiasi tegame in una pentola a pressione.

Dai il giusto aroma al tuo piatto!

Fresco Aroma



*La nuova
linea di piante
aromatiche certificate
dalla primavera 2014
la potrete trovare in tutti
i garden e rivenditori specializzati.*



31

piatti salvatempo e salvaspesa

PER TUTTO IL MESE



FOCACCIA CON CIPOLLE

Prep. 15 min.
Rip. 120 min.
Cott. 20 min.
(per 6 pers.)

- farina bianca 500 g
- lievito di birra 25 g
- cipolle rosse 300 g
- albicocche disidratate 350 g
- rosmarino 000 g
- pepe nero in grani
- olio di oliva 40 ml
- sale fino

● **Sciogliete** il lievito di birra in una ciotolina con 100 ml di acqua tiepida.

● **Disponete** la farina a fontana sul piano di lavoro, versatevi al centro 20 ml di olio e 1 pizzico di sale.

● **Impastate** gli ingredienti aggiungendo man mano il lievito di birra, se necessario, ancora un po' di acqua tiepida, formate un panetto.

● **Lasciate** lievitare 2 ore-
● **Fate** rinvenire, intanto, le albicocche in acqua tiepida, 15 minuti; scolateli e tamponatele.

● **Sbucciate**, nel frattempo, le cipolle e tagliatele ad anelli sottili.

● **Scaldate** il forno a 200°.

● **Stendete** la pasta sul piano di lavoro, meglio se infarinato, con un mattarello.



calorie
376
€
0,30
a porz.

● **Trasferitela** in una teglia rettangolare, precedentemente unta di olio, formate sulla superficie delle fossette con le mani.

● **Distribuite** sulla superficie le albicocche, tagliate a spicchi, e le fettine di cipolla.

● **Irrorate** con l'olio rimasto e salate.

● **Completate** con ciuffi di rosmarino puliti.

● **Informate** e lasciate cuocere la preparazione 20 minuti.

● **Sfornate**, cospargete con il pepe.

● **Servite**.

IDEA SPRINT

MOUSSE DI CECI

Scolate 1 scatola di ceci, sciacquateli e frullateli con spicchi di aglio, Parmigiano grattugiato, olio extravergine di oliva; spalmate su crostini e cospargete con semi di sesamo tostati.



GIRANDOLE DI MANZO

Prep. 20 min. Cottura 30 min.
(per 6 pers.)

- farina autolievitante 300 g
- latte 125 ml
- burro 30 g
- uovo 1
- spinaci 200 g
- carne trita di manzo 150 g
- olio di oliva 40 ml
- aglio 1 spicchio
- peperoncino 1 pezzetto
- sale

● **Impastate** in una ciotola farina, uovo, latte e burro ammorbidito.

● **Mondate** gli spinaci, lavateli bene e cuoceteli ancora grondanti e spruzzati di sale in padella 5 minuti, scolateli e strizzateli bene.

● **Scaldate** 20 ml di olio in una padella con l'aglio sbucciato e il peperoncino, rosolateli la carne 10 minuti, salate.

● **Stendete** l'impasto in una sfoglia, sistematevi sopra gli spinaci e la carne, avvolgetelo.

● **Tagliatelo** a rodelle, disponetele su una placca, pennellatele con l'olio rimasto.

● **Informate** 15 minuti a 180°; sfornate e servite tiepide.



calorie
314
€
0,50
a porz.



FUSILLI AL TONNO

Prep. 10 min. Cott. 13 min.
(per 4 pers.)

- fusilli 320 g
- fagiolini in scatola 150 g
- peperone giallo 1
- tonno sott'olio 220 g
- scalogno 1
- olio di oliva 40 ml
- sale e pepe

- **Mondate** il peperone da piccolo, semi e filamenti, lavatelo e tagliatelo a pezzi.
- **Sbucciate** e tritate lo scalogno, scolate i fagiolini e tagliateli a tocchetti.
- **Rosolate** scalogno e peperone con l'olio in una casseruola 10 minuti, unite i fagiolini, lasciate insaporire 3 minuti, salate.
- **Portate** intanto a bollore 3 litri di acqua in una pentola, salatela con 30 g di sale grosso, lessatevi i fusilli 8 minuti o quanto indicato.
- **Scolate** la pasta, unitela al condimento, mescolatevi anche il tonno, ben sgocciolato.
- **Pepate** e servite in piatti individuali.

calorie
527

€
1,00
a porz.

PAPPARDELLE AI FUNGHI

Prep. 15 min. Cott. 15 min.
(per 4 pers.)

- pappardelle 400 g
- funghi misti 500 g
- aglio 1 spicchio
- prezzemolo 1 rametto
- olio di oliva 40 ml
- sale

- **Mondate** i funghi dalle parti sciapate, tagliateli a pezzi e cuoceteli con olio e aglio in padella 15 minuti coperti, salate.
- **Lessate** intanto in abbondante acqua salata le pappardelle 5 minuti o quanto indicato.
- **Scolatele**, conditele con i funghi, completate con il prezzemolo tritato; servite.



calorie
459

€
0,80
a porz.

MINESTRA VELOCISSIMA

MINISTRONE RIBOLLITO

Soffriggete in una casseruola 150 g di pancetta affumicata a dadini con 20 ml di olio di oliva, unite 300 g di minestrone già cotto, 200 ml di brodo o acqua bollenti, portate a bollore; servite con crostini.



SPAGHETTI AL RAGÙ

Prep. 20 min. Cott. 60 min. (per 4 pers.)

- spaghetti 320 g
- trita di manzo 600 g
- cipolle 2
- sedano 1 costa
- carote 2
- olio di oliva 40 ml
- passata di pomodoro 400 g
- grana 40 g
- prezzemolo 1 rametto
- Worcester 5 g
- sale

- **Sbucciate** le cipolle, raschiate le carote, eliminate filamenti e foglie al sedano.
- **Tritate** sedano e cipolle, tagliate a dadi le carote.
- **Fatele** rosolare in casseruola con l'olio 10 minuti, unite la carne, mescolate e fate insaporire 5 minuti, bagnando a piacere con vino bianco secco.
- **Unite** la passata di pomodoro, la Worcester, sale e 2 bicchieri di acqua.
- **Coprite** e fate cuocere a fuoco lento 1 ora, mescolando di tanto in tanto.
- **Portate** a bollore, intanto, 4 litri di acqua in una pentola, tuffatevi gli spaghetti, cuoceteli 8 minuti o quanto indicato.
- **Scolateli**, conditeli con il ragù.
- **Serviteli** in piatti individuali con il grana a filetti e prezzemolo.

“È la cottura lunga e a fuoco lento che lega sapientemente i sapori”

2 IDEE PIZZA SVUOTA FRIGO

BASE PIADINA

Scaldare il forno a 200°, sistemate su 4 piadine formaggio e salumi a tocchetti, sott'olio e sottaceti, pomodoro fresco a dadini, condite con aglio, olio e origano, infornate 5 minuti su una placca; servite.

BASE PANCARRÉ

Cospargete 8 fette di pancarré, private della crosta, con salsa di pomodoro, aglio a fettine, sale, origano e olio extravergine di oliva, infornate su una placca 5 minuti; sfornate e servite le pizzette alla marinara ben calde.

Potete usare anche il misto di verdure surgelato per soffritto, a cui aggiungerete 1 spicchio di aglio tritato.

calorie
716 €
2,05
a porz.



3 PROPOSTE DI RAGÙ

IN BIANCO

Rosolate in 40 g di burro 200 g di carne trita di pollo e tacchino, bagnate con 50 ml di vino bianco, fate evaporare, unite salvia e rosmarino, coprite con 1 litro di latte, salate e pepate, fate cuocere dolcemente 1 ora.

MARINARO

Rosolate 2 spicchi di aglio a fettine in 40 ml di olio di oliva, unite 500 g di pesce pulito (gamberi, cozze, vongole, ciuffi di calamari, sepioline), bagnate con 300 ml di brodo di pesce o vegetale, fate insaporire 15 minuti, salate, pepate e completate con la scorza grattugiata di 1/2 limone.

VEGETALE

Mondate, lavate e tagliate a pezzi 600 g di verdure (peperoni, zucchine, carote, cipolle bianche) fatele rosolare 10 minuti in padella con 40 ml di olio di oliva, unite 300 g di pomodori pelati a filetti e foglie di basilico, salate, pepate e cuocete 20 minuti.

ZUPPA DI TOPINAMBUR

Prep. 15 min. Cott. 25 min. (per 4 pers.)

- topinambur 500 g
- panna 50 ml
- sedano bianco 1 gambo
- aglio 2 spicchi
- burro 50 g
- brodo vegetale 800 g
- prezzemolo, sale, pepe

- Sbucciate i topinambur, tagliateli a fettine.
- Sbucciate l'aglio, eliminate foglie e filamenti al sedano, tritateli finemente.
- Rosolate in una casseruola con il burro il trito e i topinambur 5 minuti, versate il brodo e lasciate cuocere 20 minuti.
- Frullate metà zuppa, rimescolate il tutto unendo panna e sale fino.
- Dividete in piatti individuali, pepate, decorate con foglie di prezzemolo, servite.



calorie
224 €
0,80
a porz.

POLLO SPEZIATO CON CAROTE

Prep. 25 min. Cott. 10 min.
(per 4 pers.)

- petto di pollo a fette 600 g
- limone 1
- olio di oliva 40 ml
- semi di cumino 10 g
- brodo vegetale 500 ml
- carotine 350 g
- coriandolo 2 rametti
- sale fino
- pepe

- **Mettete** il petto di pollo in una teglia, irroratelo con olio, succo di limone, semi di cumino, sale, pepe e qualche foglia di coriandolo pulita.
- **Lasciate** marinare 20 minuti.
- **Lavate** nel frattempo le carote.
- **Portate** a bollire il brodo in una casseruola con la scorza di limone.
- **Lessatevi** le carote 10 minuti, scolatele.
- **Scaldate**, intanto, molto bene una piastra.
- **Scolate** la carne dalla marinata.
- **Grigliate** le fette di pollo almeno 5 minuti per parte, spennellandole ogni tanto con il liquido della marinata.
- **Servitele** con le carote, in un piatto da portata, con la marinata rimasta, riscaldata prima in un tegamino, e con il coriandolo.

Potete accompagnare con yogurt greco.

“Ripassate in padella le carote con 30 g di burro, 20 g di zucchero e 20 ml di acqua.”



calorie
427

€
2,20
a porz.

calorie
283

€
1,75
a porz.



Trasformate la preparazione in un piatto unico, accompagnando con 250 g di couscus.

2 COSTINE DI AGNELLO

CON SALSA ALLE ERBE

Mescolate 40 g di mollica, ammollata in aceto e strizzata, con 1 spicchio d'aglio, 20 g di capperi, 1 mazzetto di prezzemolo e menta, tutto tritato, 50 ml di olio di oliva e succo di limone. Servite con 800 g di costine di agnello alla griglia.

ALLE ACCIUGHE

Scaldate 4 cucchiaini di olio di oliva in una padella antiaderente, scioglietevi 6 filetti di acciughe sott'olio, mescolando. Cuocetevi 800 g di costine di agnello 3 minuti per parte. Servite.



3 IDEE CONTORNO

TREVISANA AL VINO ROSSO

Stufate 1 cespo di trevisana a striscioline in una padella con 20 ml di olio di oliva. Irrorate con 1/2 bicchiere di vino rosso, lasciate evaporare, cospargete con poco zucchero, sale, pepe, glassa di aceto balsamico e portate a cottura (10 minuti).

PATATE ALLA PANNA

Disponete in una teglia imburata 4 patate medie tagliate a fette sottili. Coprite con 200 ml di panna liquida, salate, pepate e infornate 30 minuti a 180°. Servite con salvia tritata.

VERDURE GRIGLIATE

Grigliate verdure a piacere (peperoni, melanzane, zucchine...). Prima di servirle, spennellatele con una salsina a base di olio di oliva, aglio e prezzemolo tritato.

PESCE CON FAGIOLI E POMODORI

Prep. 10 min. Cott. 8 min. (per 4 pers.)

- filetti di pesce (platessa, merluzzo, anche surgelati) 600 g
- pomodorini 200 g
- fagioli in scatola 400 g
- cipolla 1
- brodo vegetale 50 ml
- olio di oliva 40 ml
- zafferano 1 bustina
- prezzemolo 1 rametto
- semi di finocchio 10 g
- sale fino ● pepe

- **Sbucciate** e affettate sottilmente la cipolla.
- **Scaldate** metà olio in una padella, rosolatevi la cipolla 1 minuto.
- **Aggiungete** i pomodorini, lavati e tagliati a metà, cuocete altri 2 minuti.
- **Unite** il brodo, lo zafferano e i fagioli, scolati e sciacquati.
- **Cuocete** 5 minuti, finché il fondo di cottura è un po' ristretto; salate e pepate.
- **Scaldate**, intanto, l'olio rimasto in un'altra padella.
- **Cuocetevi** i filetti di pesce 3 minuti per parte.
- **Salate**, pepate e cospargete con i semi di finocchio.
- **Servite** i filetti di pesce ben caldi, insieme al condimento di fagioli e pomodorini, cosparsi di prezzemolo tritato.

Potete cospargere con flocchi di pepe di Sichuan.



calorie
253

€
2,20
a porz.

TORRETTE DI SOGLIOLA E SPINACI

Prep. 10 min. Cott. 15 min. (per 4 pers.)

- filetti di sogliola 600 g
- sedano rapa 1
- spinaci puliti 500 g
- burro 40 g
- olio di oliva 20 ml
- pangrattato 20 g
- prezzemolo 2 rametti
- sale
- pepe
- **Sbucciate** il sedano rapa, tagliatelo a fette molto sottili, lessatele 5 minuti in acqua bollente salata, scolatele.
- **Sciogliete** il burro in una padella, unitevi gli spinaci, salate e cuocete 5 minuti, coperto.
- **Cuocete** intanto i filetti di sogliola 3 minuti per parte in una padella con l'olio, salate.
- **Formate** su una placca con carta forno 4 torrette con le fette di sedano rapa, gli spinaci e i filetti di sogliola, cosparsi con pangrattato, prezzemolo tritato e pepe.
- **Informate** a 180° 5 minuti; servite.

Servite con purea di carote e pinoli tostati.



calorie
306

€
2,25
a porz.

piatti salvatempo e salvaspesa



calorie
614
€
0,85
a porz.

PLUM CAKE MARMORIZZATO

Preparazione 20 min. Cottura 50 min.
(per 6 pers.)

- farina "00" 170 g
- fecola di patate 100 g
- zucchero semolato 120 g
- burro 220 g
- panna fresca 100 ml
- cacao amaro 50 g
- uova 3
- lievito per dolci 1 bustina
- vanillina 1 bustina
- zucchero a velo 10 g

- **Lavorate** in una ciotola 200 g di burro morbido con i tuorli, lo zucchero semolato, la vanillina, 150 g di farina setacciata con la fecola e il lievito, infine la panna.
- **Dividete** l'impasto a metà, aggiungete a una il cacao.
- **Montate** gli albumi e amalgamateli ai due composti.
- **Imburrate** e infarinate uno stampo da plum cake.
- **Versate** metà impasto giallo, poi quello al cacao e infine ancora quello giallo, mescolando un po' i due composti per avere l'effetto marmorizzato.
- **Infornate** 50 minuti a 180°.
- **Sfornate**, spolverizzate di zucchero a velo e servite.

MERINGATA CON CIOCCOLATO E NOCCIOLE

Prep. 30 min. Rip. 3 ore Cott. 35 min.
(per 8 pers.)

- albumi 4
- zucchero 250 g
- farina di nocciole 125 g
- aceto bianco 10 g
- amido di mais 10 g
- cioccolato fondente 175 g
- burro 25 g
- panna da montare 120 ml
- fragole 350 g

- **Montate** gli albumi, non freddi, aggiungete lo zucchero, poco alla volta continuando a montare, unite la farina di nocciole, l'aceto e l'amido di mais.
- **Stendete** il composto, con l'aiuto di una tasca da pasticciere, in due stampi da 20 cm di diametro foderati con carta forno, bagnata e strizzata.
- **Infornate** a 160° circa 35 minuti o fino a quando il composto risulterà consistente ma non duro, sfornateli.
- **Sciogliete** il cioccolato, spezzettato, a bagnomaria con il burro, lavoratelo con le fruste per renderlo gonfio e cremoso.
- **Montate** la panna a neve ferma.
- **Coprite** una base di meringa con metà cioccolato, stendete la panna e disponete uno strato di fragole affettate, coprite con il secondo disco e il cioccolato rimasto; lasciate raffreddare 3 ore in frigorifero.
- **Servire** decorando la superficie con altre fragole affettate.

4 PLUM CAKE FACILI FACILI

CON CANDITI E UVETTA

Incorporate alla preparazione 50 g di canditi misti, rivestiti con della farina bianca; in questo modo, in cottura, non precipitano sul fondo.

ALLO YOGURT

Sostituite la panna e il cacao con 250 ml di yogurt, mescolato alle uova sbattute, e il burro con 100 ml d'olio d'oliva.

GLASSATO ALL'ARANCIA

Eliminate il cioccolato e unite alla preparazione il succo di 1 arancia e la scorza grattugiata. Glassatelo, cotto, con altro succo di 1 arancia e la scorza, emulsionati a 200 g di zucchero a velo.

TUTTO CIOCCOLATO

Incorporate 150 g di cioccolato fondente fuso, solo 25 g di cacao e 200 di panna.

Sugli scaffali

PIÙ LEGGERO

Il preparato per torta marmorizzata **S. Martino** ha il 30% di grassi in meno.



FRESCO

Si può usare l'impasto fresco per torta Margherita **Buitoni**: basta aggiungere il cacao.



“Gli albumi vanno tenuti a temperatura ambiente almeno 20 minuti prima di montarli”

3 IEE VELOCI

CON PAN DI SPAGNA

Utilizzate la base pronta di Pan di Spagna procedendo quindi solo alla preparazione del cioccolato e della panna, 15 minuti.

CON SFOGLIA

Preparate 2 dischi di pasta sfoglia pennellati con latte e cosparsi con zucchero a velo. Infornateli circa 15 minuti. Completateli con crema di cioccolato pronta, panna e frutta.

CON PAN BRIOCHE

Eliminate la crosta esterna e ritagliateli su misura di uno stampo, copriteli con la cioccolata calda e procedete come da ricetta.



calorie
359
a porz.

€
0,90
a porz.

PASTICCINI PORTOGHESI

Prep. 20 min. Cott. 25 min.
(per 6 pers.)

- tuorli 4 g
- zucchero 65 g
- amido di mais 30 g
- panna 200 ml
- latte 200 ml
- caffè liofilizzato 20 g
- pasta sfoglia surgelata 200 g
- zucchero vanigliato 10 g

● **Scongolate** la pasta sfoglia, stendetela e ricavate dei dischi con cui rivestire degli stampini (6 - 8 cm di diametro).

● **Sbattete** i tuorli in una ciotola con lo zucchero, incorporate l'amido di mais.

● **Aromatizzate** con il caffè il latte e amalgamate la panna, incorporate i tuorli e cuocete a fuoco dolce 5 minuti, deve addensare, lasciate raffreddare.

● **Riempite** la sfoglia e infornate a 180° circa 20 minuti; devono sfogliare bene e dorare in superficie, sformate, cospargete con lo zucchero vanigliato, servite.



calorie
558
a porz.

€
1,10
a porz.

PIÙ SAPORITE

Potete cospargere le fragole con dello zucchero e, a piacere, con glassa all'aceto balsamico.

3 torte di carote, ananas & mandorle ... a confronto

UN IMPASTO SEMPLICE,
MA UN PO' INSOLITO,
CON INGREDIENTI SANI E
LEGGERI, PER UNA TORTA
CON TRE "LOOK" DIVERSI,
ADATTI A MOMENTI
DIFFERENTI.

ANANAS

Frutto molto apprezzato come
dessert per il gusto aromatico.
Quello fresco, ricco di acqua
e **povero di calorie**
(40/100 g), contiene
buone quantità di vitamine A e C.

CAROTE

È un ortaggio utilizzato
tradizionalmente anche
in pasticceria, per il sapore
tendente al **dolce** (contiene 7,6 g di
zuccheri per 100 g).
È importante dal punto di vista
nutrizionale per la presenza
di **caroteni**, sostanze trasformate
dall'organismo
in vitamina A, che hanno
il pregio di resistere
alla cottura.

MANDORLE

Ingrediente largamente utilizzato
nei dolci, a cui conferisce un
aroma particolare. Possono
essere impiegate intere, con o
senza buccia, oppure a filetti,
tostate, tritate o ridotte in farina.
Come tutta la frutta secca, anche
le mandorle sono un'ottima fonte
di **sali minerali** (fosforo, calcio,
ferro, rame e magnesio),
vitamina E e **acidi grassi
insaturi**, benefici per l'apparato
cardiocircolatorio.



FACILE



LA TORTA

Preparazione **30 min.** Riposo **30 min.** Cottura **45 min.**

Ingredienti per 12 (per 2 torte da assemblare)

● carote 200 g x 2 ● burro 150 g x 2 ● zucchero a velo 120 g x 2 ● uova 5 x 2
 ● farina setacciata 150 g x 2 ● lievito 5 g x 2 ● mandorle 125 g x 2 ● ananas
 2 fette x 2 ● cannella 1 cucchiaino ● sale fino ● burro e farina per la teglia

Per la farcitura

● formaggio spalmabile (ricotta o philadelphia) 150 g ● zucchero a velo
 400 g ● burro 75 g

● **Montate** in una ciotola il burro per la farcitura con il formaggio, per renderli gonfi e cremosi.

1 Incorporate lo zucchero a velo, in due tempi, continuando a lavorare con le fruste elettriche.

● **Coprite** e lasciate riposare in frigorifero: deve prendere una leggera consistenza.

● **Grattugiate**, intanto, 200 g di carote, pulite, e stendetele su un telo da cucina, copritele con un secondo telo.

● **Lasciate** riposare almeno 30 minuti coperto per assorbire tutta l'umidità in eccesso.

● **Montate** 150 g di burro ammorbidito in una ciotola con 120 g di zucchero a velo fino a renderlo gonfio e spumoso.

2 Aggiungete 4 tuorli, uno alla volta continuando a montare il composto, l'uovo intero rimasto e 150 g di farina, setacciata insieme a 5 g di lievito, e alla cannella.

● **Frullate** grossolanamente 125 g di mandorle e unitele alla preparazione.

● **Aggiungete** anche le 2 fette di ananas, ridotte a pezzetti e tamponate delicatamente.

3 Incorporate le carote, poche alla volta.

● **Montate** a neve ferma gli albumi rimasti, in una ciotola, con un pizzico di sale fino; capovolgendo la ciotola non devono scivolare.

● **Incorporateli**, poco alla volta, amalgamando dal basso verso l'alto per mantenere gonfia la preparazione.

● **Ripetete** la preparazione una seconda volta, con gli stessi ingredienti, per la seconda torta.

● **Imburrate** e infarinate due stampi di 28 cm di diametro, eliminate la farina in eccesso.

● **Accendete** il forno a 180°, infornate 45-50 minuti le due teglie.

● **Sfornate** e lasciate raffreddare su una gratella.

● **Tagliate** ciascuna base in due parti.

4 Stendete su ciascuna parte 1/3 della farcitura, sovrapponetevi le due basi legandole con la farcitura rimasta, dovete ottenere un dolce di 4 piani con 3 strati di farcitura (vd. a pag. 52).



1



2



3



4

**l'idea
in più**

AL POSTO DELLE MANDORLE

Anche chi non può mangiare mandorle, per problemi di allergia o intolleranza, può preparare questa torta: è sufficiente **umentare** un po' la quantità di **farina** (200 g x 2) e di **carote** (250 g x 2). Potete renderla più golosa aggiungendo all'impasto 50 g di **gocce di cioccolato**.



LA TORTA SERVITA

Così composto, il dolce può essere servito spolverizzato con *semplice zucchero a velo* attraverso una mascherina decorata.

Dolce	
calorie	€
697	1,40
	a porz.



Servite con un rosso rubino lombardo, come il Valcalepio Moscato.

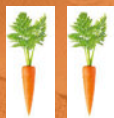


Dolce

calorie
892

€
1,70
a porz.

MEDIA

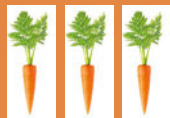


LA TORTA SPATOLATA

Potete rivestirla tutta con la medesima crema di farcitura (preparatene quindi il doppio rispetto agli ingredienti indicati), spatolata, cospargete la superficie con *confettini*, *fiorellini di zucchero* o *codette di cioccolato* anche colorate, foglie o altri decori di cioccolato.



IMPEGNATIVA



DOPPIA, RIVESTITA

Realizzate il dolce con 2 torte sovrapposte. Oltre alla prima torta, preparata come spiegato a pag. 51, procedete preparando altre 2 torte (da assemblare insieme) di 18 cm di diametro, per formare il “secondo piano”, come descritto in tutte le fasi a pag. 51.

Preparazione **40 min.**

Ingredienti per 18

●carote 120 g x 2 ●burro 100 g x 2
●zucchero a velo 80 g x 2 ●tuorlo 1
●uova 2 x 2 ●farina setacciata 100 g
x 2 ●lievito 2 g x 2 ●mandorle 80 g
x 2 ●ananas 1 fetta x 2 ●cannella
1 spolverata x 2 ●burro e farina
per la teglia

Per la farcitura

●formaggio spalmabile 100 g x 2 ●burro
50 g x 2 ●zucchero a velo 260 g x 2

Per la copertura

●panetto di pasta di zucchero pronta
bianca 650 g ●zucchero a velo
per il piano di lavoro

●**Preparate** le due tortine con gli ingredienti indicati accanto (seguendo il procedimento indicato a pag. 53).

●**Eliminate** da tutti i dischi, ricavati dalle 4 torte, la parte esterna più scura, livellando la parte superiore, procedete come indicato per la farcitura.

6 **Ricoprite** anche la parte esterna delle due torte farcite, con un leggero velo della stessa farcitura, stendendola uniformemente.

●**Stendete** sul piano di lavoro la pasta di zucchero con un mattarello; utilizzate degli spessori lateralmente su cui far scorrere il mattarello per realizzare uno strato uniforme di pasta di 5 mm.

●**Allargatela** partendo dal centro verso l'esterno.



6



7

Potete cospargere il piano di lavoro e il mattarello con zucchero a velo, per facilitare l'operazione.

●**Avvolgete** la pasta morbidamente sul mattarello e srotolatela sui due dolci separati.

7 **Fatela** aderire alla parte superiore con una spatola, procedete facendola aderire lateralmente con le mani, rimuovete la parte in eccesso con un coltello.

●**Lisciate** nuovamente la superficie con una spatola.

●**Sovrapponete** le due torte ricoperte; potete fissarle con uno stecchino inserito al centro della torta di base e facendolo passare dalla parte inferiore, nella torta più piccola sovrapposta.

●**Procedete**, se volete, con la decorazione descritta sotto.

LA DECORAZIONE

Preparazione **30 min.**

Per la decorazione

●pasta di zucchero rossa 80 g ●pasta di zucchero verde 80 g ●pasta di zucchero
arancio 80 g ●pasta di zucchero blu 80 g (potete scegliere i colori a vostro
piacere) ●colla edibile ●zucchero a velo per il piano di lavoro

●**Stendete** 1 panetto per volta sul piano di lavoro a uno spessore di 5 mm massimo.

●**Ricavate** con dei tagliabiscotti di varie misure dei dischi, almeno 2-4 di ciascun colore, di misure differenti (esempio 2 da 3 cm, 4 da 4 cm, 2 da 6 cm).

8 **Ricavate** dalla pasta rimasta delle fettuccine di 2 mm di spessore, 5 di larghezza e lunghe 6 e 25 cm, con un coltello adeguato.

●**Arrotolate** le fettuccine da 6 cm, formando delle piccole chiocciole di tutti i colori, fate asciugare 5 minuti quelle più lunghe.

●**Attorcigliatele** senza formare crepe.

9 **Riprendete** il dolce e fissate i pois colorati nella fascia laterale delle due torte alternando dimensioni e colori, con la colla edibile.

●**Procedete** sistemando man mano le stelle filanti attorcigliate, fissandole, con la colla edibile, sulla superficie e facendo ricadere quelle lunghe dalla superficie del dolce lungo il bordo ricadendo sulla torta sottostante e procedendo fino alla base.

●**Regolate** la lunghezza adatta delle varie stelle filanti secondo la necessità.

●**Lasciate** consolidare bene la preparazione.

●**Servite** su un'alzatina.



8



9

Dolce
calorie
930
€
2,15
a porz.



Decorate con
semplici stelle filanti
o anche con pois
monocolori,
a piacere.

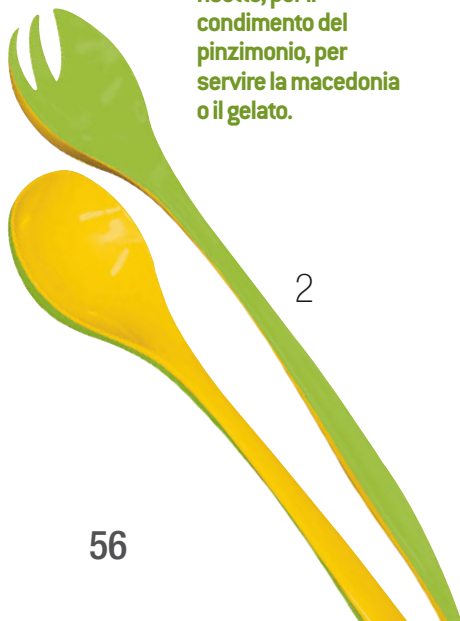


Allegria & colore per il buffet

SONO LE ULTIME NOVITÀ
CHE ABBIAMO TROVATO
SUL MERCATO, IDEALI
PER L'APPARECCHIATURA
DI CARNEVALE.



Ciotole a tutto colore potranno essere utilizzate per l'assaggio di un risotto, per il condimento del pinzimonio, per servire la macedonia o il gelato.



Potete usare le classiche tazzine da caffè anche per servire piccoli dolci al cucchiaino (budini, mousse, mini tiramisù... vd. ricette a pag. 86-89).



Quando si è in tanti, è più pratico usare tovaglioli di carta, colorati o fantasia, e presentarli con allegri portatovaglioli.



La caraffa chiusa andrà benissimo per una sangria o per tisane aromatiche.

FANTASIA



8

Anche i bicchieri, sulla tavola, sono in maschera con i loro coloratissimi pois.

Belle le ciotole e i bicchieri: utilizzate le prime per creme e spume salate e dolci, i bicchieri per tè o succhi di frutta, ma anche per i condimenti delle carni, come salsiera.

POIS



9

Non può mancare la "maschera" per la caffettiera, da portare direttamente in tavola.



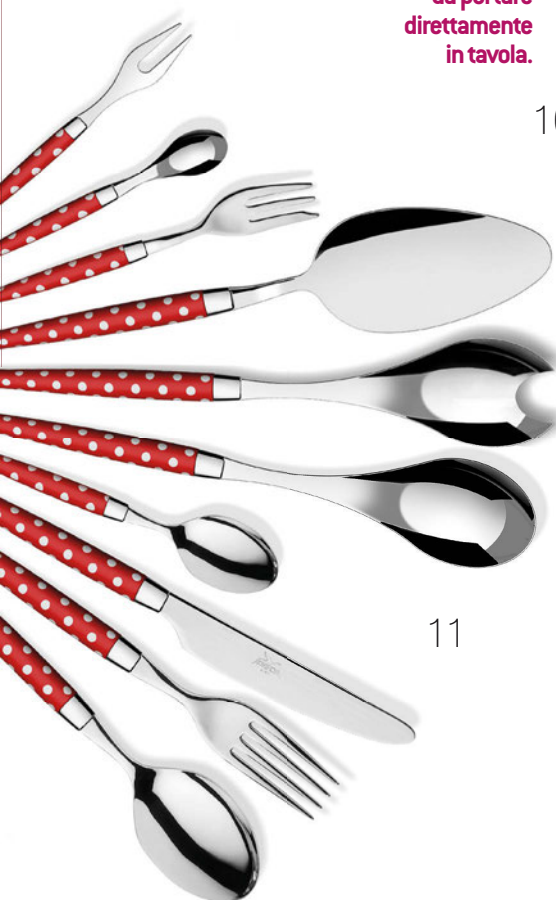
10

Posate nella veste allegra per i festeggiamenti. La tazza con le faccine, potrà contenere caramelle e cioccolatini, il vassoio utilizzatelo anche per servire sfogliatine, pizzette, torte salate.



12

13



11

1. Ciotole impilate, in melamina, della linea Rose di **Zak!designs**. 2. Posate da insalata "Duo Salad Server", in melamina, di **Zak!designs**. 3. Menage della linea Vintage (in più colori) di **Guzzini**. 4. Set da 6 tazzine da caffè, senza manico, della linea Color di **Mori**. 5. Caraffa in materiale plastico, con coperchio removibile, della collezione Aqua di **Guzzini**. 6. Portatovaglioli a forma di gufo, disponibile in vari colori, di **mipiacemento.it**. 7. Piatti in melamina rossa della linea Tenax (disponibili anche in altri colori) di **Mario Luca Giusti**. 8. Bicchieri della linea Giove di **Bormioli Rocco**. 9. Tazze, ciotole, caraffe in vetro colorato della linea Bon Ton di **Zaffarano**. 10. Caffettiera della linea Color di **Mori**. 11. Posate della linea Color di **Mori**. 12. Vassoio antiscivolo di **Brandani**. 13. Ciotola Smile Happy Days di **Zak!designs**.



Dolce	
calorie	€
395	0,36
	a porz.

versione
senza glutine
pag. 93

Chiacchiere

Facile

Prep. 20 min. Rip. 30 min. Cott. 21 min.

1. Impastate 250 g di farina "00" con 40 g di burro morbido, 1 uovo e 1 tuorlo, 40 g di zucchero, 20 ml di rum e un pizzico di sale. ●Lavorate la pasta, finché risulterà liscia. ●Formate una palla, avvolgetela in pellicola da cucina e lasciatela riposare almeno 30 minuti.

2. Dividete la pasta in 3-4 pezzi, tendeteli sottilmente, ritagliateli in rettangoli di circa 10x6 cm. ●Incideteli all'interno con 1-2 tagli paralleli, nel senso della lunghezza. ●Scaldate 300 ml di olio di arachidi in una padella a bordi alti. ●Friggetevi le chiacchiere, poche alla volta, 1 minuto per lato. ●Sgocciolatele, man mano, su carta assorbente da cucina. ●Spolverizzatele con 30 g di zucchero a velo e servite.

AL FORNO

Sono più leggere di quelle fritte e si preparano allo stesso modo, aggiungendo all'impasto un pizzico di lievito per dolci. Cuocetele 15-20 minuti in forno caldo a 180°.

Sugli
scaffali



CHIACCHIERE FACILI

Il preparato pronto **Cameo** richiede solo l'aggiunta di uova, liquore e l'olio per friggere.

10 idee per frittelle



Dolce	
calorie	€
813	0,75
	a porz.

Girandole

Facile

Prep. 30 min. Rip. 60 min. Cott. 6 min.

1. Lavorate ½ chilo di farina con 100 ml di olio di oliva e 100 ml di vino bianco dolce, poco alla volta, fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. ●Avvolgetela in pellicola e lasciatela riposare almeno un'ora. ●Suddividete l'impasto in sfoglie sottili con un mattarello. ●Ritagliatele in losanghe di 2-3 cm con un coltello e giratele a spirale, formando le girandole.

2. Scaldate 500 ml di olio di arachidi in una padella a bordi alti. ●Friggetevi le girandole, poche alla volta, 2 minuti. ●Sgocciolatele, man mano che sono pronte, su carta assorbente da cucina. ●Scaldate 300 g di miele in una casseruola, immergervi le girandole, una alla volta, per rivestirle uniformemente. ●Sgocciolatele e disponetele su un piatto. ●Cospargetele con confettini colorati. ●Servite.

**CROCCANTI
BOCCONI PER
FAR FESTA
INSIEME, CON
TANTI GUSTI
DIVERSI MA
SEMPRE GOLOSI
E ALLETTANTI**

Ingredienti per 6



Dolce	
calorie	€
672	0,50
	a porz.

Sgonfiotti



Dolce
calorie 455 € 0,30 a porz.



Servite tutti i dolcetti con un Moscato Spumante dolce di Tenuta S. Anna.



Zeppole

Facile Prep. 20 min. Rip. 30 min. Cott. 9 min.

1. Lavorate ½ chilo di farina, 1 uovo, 2 tuorli, 200 ml di latte, 150 g di zucchero, ½ bustina di lievito per dolci, 20 g di burro morbido, finché otterrete un impasto liscio e omogeneo. •Formate una palla e avvolgetela in pellicola da cucina. •Lasciatela riposare almeno 30 minuti.

2. Dividete l'impasto in pezzetti e stendeteli, uno alla volta, con un mattarello, per ottenere sfoglie di 3-4 mm di spessore. •Ritagliatele in rettangolini. •Scaldate 500 ml di olio di arachidi in una padella a bordi alti. •Friggetevi i rettangolini 3 minuti, voltandoli a metà cottura. •Sgocciolate su carta da cucina. •Spolverizzate prima con 10 g di zucchero a velo setacciato, poi con 10 g di semi di papavero.

Facile Prep. 20 min. Rip. 120 min. Cott. 12 min.

•farina bianca ½ chilo •lievito di birra 25 g •patate lessate e schiacciate 200 g •latte 200 ml •uovo 1 •zucchero 40 g •olio di arachidi 500 ml •scorza di limone 10 g •zucchero a velo 20 g

1. Mescolate, in un impasto omogeneo, farina, lievito di birra sciolto nel latte tiepido, patate, latte, uovo, zucchero e scorza di limone grattugiata in una ciotola. •Fate lievitare in un luogo tiepido 2 ore.

2. Staccate dei pezzetti di impasto e lavorateli, in modo da formare dei cilindretti. •Riunite le estremità di ognuno, per ottenere le zeppole. •Friggetele, poche alla volta, 4 minuti in una padella l'olio di arachidi caldo. •Scolatele su carta da cucina. •Spolverizzatele con lo zucchero a velo e servite.



Dolce	
calorie	€
660	0,60
	a porz.

Frittelle di riso

Facile Prep. **20 min.** Rip. **60 min.** Cott. **29 min.**

●riso 500 g ●latte 250 ml ●vaniglia 1 baccello ●uova 3 ●rum 30 ml ●zucchero 110 g ●scorza di limone non trattato grattugiata 10 g ●farina 20 g ●sale fino 1 pizzico ●olio di arachidi 500 ml ●zucchero a velo 20 g

- Portate a ebollizione il latte con 200 ml di acqua e il baccello di vaniglia diviso a metà in una pentola.
- Lessatevi il riso 20 minuti, finché avrà assorbito il liquido di cottura.
- Eliminate la vaniglia.
- Mescolate composto di riso, uova sbattute, rum, zucchero, scorza di limone, farina, sale in una ciotola.
- Lasciate riposare il composto un'ora.
- Formate tante crocchette con il composto.
- Friggetele 3 minuti in una padella con l'olio caldo; sgocciolatele.
- Spolverizzatele con lo zucchero a velo setacciato.

10 IDEE per frittelle



Dolce	
calorie	€
680	0,80
	a porz.

Tortelli con le mele

Facile

Preparazione **30 min.**

Riposo **60 min.** Cottura **32 min.**

1. Impastate in una capace ciotola 350 g di farina, 80 g di burro fuso, 70 g di zucchero, 2/3 di lievito di birra secco in bustina, 3 tuorli, 1 bustina di vanillina e un pizzico di sale. ●Formate una palla con l'impasto e fatela lievitare, coperta, almeno un'ora in un luogo tiepido. ●Lavate, nel frattempo, 800 g di mele, pulitele e tagliatele a pezzetti. ●Versatele in una casseruola con 100 ml di acqua, 30 ml di rum, 30 g di zucchero, 1 pizzico di cannella. ●Cuocete 20 minuti a fuoco basso, mescolando.

2. Stendete la pasta. ●Ritagliatela in strisce. ●Distribuitevi la composta di mele al centro di ognuna. ●Arrotolatele, racchiudendo il ripieno all'interno. ●Premete con le dita le estremità, per sigillare bene i rotolini. ●Friggeteli, pochi alla volta, 4 minuti in una padella con 500 ml di olio di arachidi caldo. ●Sgocciolatele su carta da cucina. ●Cospargetele con 20 g di zucchero e servite.

Krapfen alla crema

Facile

Prep. **25 min.** Rip. **270 min.** Cott. **12 min.**

1. Sciogliete 25 g di lievito di birra e 10 g di zucchero in 50 ml di acqua tiepida. ●Incorporatevi 80 g di farina. ●Lasciate lievitare il composto almeno 30 minuti in un luogo tiepido. ●Mescolate 570 g di farina, 100 g di zucchero, un pizzico di sale, 4 uova sbattute, 100 g di burro morbido, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato e il panetto lievitato. ●Lavorate gli ingredienti, unendo 300 ml di latte tiepido, fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. ●Formate una palla e fatela lievitare, coperta, 2 ore in un luogo tiepido. ●Stendete la pasta allo spes-

sore di ½ cm su un piano di lavoro infarinato. ●Ritagliatela in dischetti di 5 cm di diametro con un tagliapasta rotondo. ●Fateli lievitare altre 2 ore coperti con un telo da cucina.

2. Friggete i krapfen, pochi alla volta, in una larga padella con 500 ml di olio di arachidi caldo 4 minuti. ●Sgocciolateli, man mano, su carta da cucina. ●Farciteli con 300 g di crema pasticcera pronta. ●Spolverizzatene metà con 40 g di zucchero a velo setacciato e quelli rimasti con 40 g di zucchero semolato. ●Servite.



Dolce
calorie
1000
€
1,20
a porz.

MANGIANDO BEVENDO

Si può bere caffè, anche d'orzo o aromatizzato (all'amaretto, al ginseng etc), punch, cioccolata, latte freddo, succhi e spremute di frutta. Agli adulti è possibile offrire vino bianco, moscato, zibibbo, passito bianco o rosso, vini rosati, sherry.

Per chi ama osare, la birra bianca ha un gusto rinfrescante, dolceamaro, fruttato e leggermente speziato grazie al coriandolo e alla scorza di arancia, con retrogusto asprigno appena accennato.



Chou
di banane

Dolce
calorie
410
€
0,55
a porz.

Facile

Prep. **20 min.** Rip. **30 min.** Cott. **9 min.**

1. Amalgamate 250 g di farina in una ciotola con 150 ml di acqua frizzante e 3 tuorli, per ottenere una pastella liscia e omogenea. ●Lasciatela riposare 30 minuti in frigorifero, mescolando ogni tanto. ●Sbucciate, nel frattempo, 2 banane e tagliatele a pezzetti. ●Riuniteli in una ciotola e bagnateli con 20 ml di succo di limone, perché non anneriscano.

2. Incorporate 5 g di scorza grattugiata di limone non trattato alla pastella. ●Amalgamatevi 2 albumi montati a neve. ●Scaldare 500 ml di olio di arachidi in una padella a bordi alti. ●Immergete i pezzetti di banana nella pastella e versateli nell'olio caldo, a cucchiariate, uno alla volta. ●Friggeteli 3 minuti, pochi alla volta, facendoli rigirare. ●Scolateli su carta da cucina. ●Cospargete i bigné con 20 g di semi di sesamo. ●Servite.

Sugli
scaffali

FRITTELLE SPRINT
Al preparato per frittelle
Cameo si devono aggiungere
solo burro, uova, uvetta (se
piace) e l'olio per friggere.



VISITARE il Piemonte

**TERRA RISERVATA
E DISCRETA, SI ESPRIME A
TAVOLA CON GRANDE
ELEGANZA SENZA PERÒ
LESINARE IN PREGIATI
SAPORI E RAFFINATE
RICETTE.**

Uova "alla bella Rosina"



Antipasto
calorie 806 € 2,10 a porz.

Lessate 6 uova in una casseruolina coperte di acqua, 10 minuti dall'ebollizione. Scolatele e raffreddatele sotto l'acqua corrente prima di sgusciarle. Tagliatele a metà per lungo e prelevate il tuorlo. Disponete i mezzi albumi in un piatto da portata. Preparate la maionese emulsionando 2 tuorli con un pizzico di sale e pepe, aggiungete a filo 150 ml di olio di oliva, fino a ottenere una maionese omogenea di buona consistenza, unite 1 cucchiaino di succo di limone. Distribuite la maionese ottenuta negli albumi, con una siringa, ricoprendoli interamente. Passate al setaccio i tuorli sodi e spolverizzateli, a mimosa, sulla maionese. Trasferite in un luogo fresco, non in frigorifero, fino al momento di servire.

La bella Rosina era Rosa Vercellana, la preferita tra le amanti del primo re d'Italia Vittorio Emanuele, particolarmente apprezzata dal popolo, da cui derivava. Per sua maestà cucinava le preparazioni tipiche della cultura contadina.

La gastronomia piemontese è balzata agli onori della cronaca grazie al riuscito risultato della **confuenza di più elementi**, tra loro diversi, ma già eccellenti in partenza: la cucina nobile della **corte dei Savoia**, la vicina **gastronomia francese** e la laboriosa **cultura contadina**, che si snoda tra le Alpi, le colline, le pianure e il fiume Po. ● Felice fusione tra le diverse anime che non tradiscono la propria origine, preferisce **burro, lardo e strutto** all'olio, crea **salse** e **intingoli**, elabora lunghe cotture

per le **carni**, tra le migliori della penisola, scola **fritti** misti croccanti, produce **formaggi** certificati, realizza **dolci** a base di uova, nocciole, cioccolato.

● Impera su tutti il prezioso **tartufo**, soprattutto quello **bianco di Alba**, che i piemontesi apprezzano su ogni portata.

CALICI DA URLO

I vini, soprattutto rossi, sono **robusti, corposi, ben strutturati**, cedono il posto solo a fine pasto al Moscato D'Asti, nettare dolce, ma persistente.

Bagna cauda

Facile Prep. 30 min. Cott. 30 min.

Ingredienti per 6

● acciughe sotto sale 150 g ● burro (buono) 50 g ● aglio 6 spicchi ● olio d'oliva circa 300 ml ● verdure (peperoni, foglie bianche di verza, cardi, cavolfiore tenero, topinambur, rape, patate e carote) 1,5 chili

1. Raschiate con un coltellino le acciughe, apritele, eliminate le interiora e le spine, lavatele accuratamente sotto l'acqua corrente, tamponatele con carta da cucina.

● **Sbucciate** l'aglio e tritatelo.

● **Trasferite** in un recipiente, meglio se di terracotta, il burro e fatelo sciogliere a fuoco dolcissimo.

● **Unite** l'aglio, mescolate e lasciate che si fonda senza prendere colore (20 minuti).

TRUCCO In alcune zone si preferisce lasciare gli spicchi d'aglio in ammollo nel latte alcune ore per smorzarne l'odore acre e renderlo più leggero, e cuocerli poi lungamente, finché si sciogliono.

2. Unite le acciughe spezzettate e l'olio, lasciate sobbollire a fuoco dolce almeno 10 minuti.

Devono sciogliersi le acciughe e dovete ottenere una salsina cremosa.

● **Preparate** pulite tutte le verdure, lavatele,



Antipasto
calorie 710 € 1,30 a porz.

tamponatele e riducete a falde i peperoni, a bastoncini le patate, prima lessate e tagliate, carote sempre a bastoncini, rape a spicchi, verza con foglie a strisce larghe.

●Portate in tavola il recipiente con la salsa e sistematelo sull'apposito fornello per mantenere la salsa calda.

●Contornate con le varie verdure da intingere e servite.

 Servite con un Freisa rosato di Chieri, ottimo anche con le carni bianche.
il vino

Visitare il Piemonte

Zuppa bianco mangiare

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **24 min.**

Ingredienti per 6

- petto di pollo 200 g
- burro 80
- mandorle dolci 8
- panino raffermo 80 g
- carota 1
- sedano 1 costa
- cipolla ½
- latte 50 ml
- pancarré 6 fette
- Parmigiano Reggiano 60 g
- sale

1. Fate ammorbidire il panino raffermo in una ciotola con il latte intiepidito.

- Portate** a bollore, in una pentola, almeno 1,6 litri di acqua con carota, sedano e cipolla puliti e modati da buccia, foglie e radici e ben lavati.
- Immergete** il petto di pollo e portate a bollore, lasciate sobbollire a fuoco dolce, coperto, almeno 20 minuti.
- Regolate** di sale.
- Scottate**, intanto, in acqua bollente le mandorle, spellatele aiutandovi con un telo da cucina.
- Versate** nel robot da cucina le mandorle, il pane ammorbidito ben strizzato e il petto di pollo, scolato, e ridotto a pezzetti.
- Frullate** tutto fino a renderle il composto cremoso.

Se necessario, per frullare, unite qualche

cucchiaino di latte o brodo.

- Versate** il tutto in una zuppiera.

2. Filtrate il brodo, attraverso un colino, rimettetelo in pentola e portatelo nuovamente a bollore coperto.

- Riducete** le fette di pancarré a dadini, dopo aver eliminato la crosta.
- Fateli** soffriggere nel burro, 4 minuti, continuando a mescolare.
- Versate** il brodo bollente nella zuppiera.
- Mescolate** accuratamente il composto di pollo e mandorle stemperandolo per rendere omogenea la preparazione.
- Servite** la zuppa accompagnandola con i dadini di pane tostati e con il Parmigiano grattugiato a parte.

Media

Preparazione **30 min.**

Riposo **8,30 ore**

Cottura **4 ore**

Ingredienti per 6

- spinaci 350 g ●manzo (culatta) 230 g ●latte 250 ml ●Parmigiano Reggiano 80 g ●riso 40 g ●pancetta a fette 40 g ●uova 2 ●cipolla 1 ●carota 1 ●aglio 1 spicchio ●sedano ½ costa ●chiodo di garofano 1 ●olio d'oliva 20 ml ●vino rosso 80 ml ●noce moscata ●sale fino ●pepe in grani

Per la pasta

- farina bianca 400 g ●uova 4
- farina per la lavorazione

Per il condimento

- burro 80 g ●salvia e rosmarino 1 rametto ●Parmigiano Reggiano grattugiato 60 g

Agnolotti di riso e spinaci

1. Sistemate la carne in una ciotola e copritela con carota, sedano e cipolla, puliti e ridotti a dadini.

- Aggiungete** il chiodo di garofano, l'aglio pulito e schiacciato e 2 grani di pepe.
- Unite** 2 cucchiaini di olio di oliva e versate il vino rosso.
- Coprite** e lasciate macerare 8 ore (o anche una notte).
- Sistemate**, al momento della cottura, la pancetta sul fondo di una casseruola, trasferite la carne macerata con il trito relativo.
- Irrorate** con il vino della marinata, salate, coprite e lasciate sobbollire almeno 4 ore.
- Mondate**, intanto, gli spinaci, lavateli ripetutamente sotto l'acqua corrente, scolateli e fateli appassire, con la sola acqua rimasta loro aderente, 5 minuti in una padella.
- Scolateli** e strizzateli.
- Cuocete** il riso nel latte con un pizzico di sale, 20 minuti, scolatelo.

2. Setacciate la farina sulla spianatoia, formate una fontana.

- Rompete** in mezzo le uova e a filo l'acqua tiepida necessaria per impastare, circa 120 ml; dovete ottenere un impasto consistente.
- Lavoratelo** circa 15 minuti allungandolo e ripiegandolo sul piano di lavoro.

●**Formate** una palla e avvolgetela con un telo infarinato, fate riposare 30 minuti.

- Scolate** la carne, tritatela insieme al riso e agli spinaci.
- Raccogliete** il trito in una zuppiera e mescolatelo alle uova e al Parmigiano grattugiato, regolate di sale, pepe e aromatizzate con la noce moscata.
- Stendete** un primo strato di pasta, prelevando metà impasto, sul piano di lavoro infarinato in sfoglia sottile.
- Distribuite** il ripieno a mucchietti distanziati egualmente tra loro.
- Ricoprite** con un secondo strato di pasta sottile la farcitura.
- Premete** con le dita la pasta intorno alla farcitura.
- Ritagliate** gli agnolotti, quadrati di circa 2 cm di lato, con una rotella dentellata.
- Portate** a bollore almeno 4 litri di acqua con il sale grosso.
- Tuffate** gli agnolotti e lasciate lessare circa 5 minuti; la cottura dipende dallo spessore della pasta: controllatela prima di scolarli.
- Fate**, intanto, fondere il burro con salvia e rosmarino puliti in una padellina.
- Scolate** gli agnolotti e trasferiteli in una zuppiera, cospargeteli con il burro e abbondante Parmigiano grattugiato. **Servite** subito.



Primo
piatto
calorie
307 €
0,90
a porz.

ALTERNATIVA

Potete servirli con ragù di fegatini e funghi, secondo tradizione, oppure in brodo, sempre accompagnati da Parmigiano.

Primo
piatto
calorie
693 €
1,80
a porz.



il vino

Servite con un rosso, come il Ruché di Castagnole Monferrato, ottimo anche con le carni bianche

Visitare il Piemonte

Pollo "alla Marengo"

Facile Preparazione 20 min. Cottura 45 min.

Ingredienti per 6

●pollo 1,6 kg ●pomodori maturi 600 g ●funghi champignon 200 g ●limone 1 ●pane casereccio 6 fette (3 grosse tagliate a metà) ●uova 6 ●gamberi 6 ●prezzemolo 4 rametti ●vino bianco secco 600 ml ●olio di oliva 100 ml ●farina bianca 120 g ●basilico 1 rametto ●aglio 2-3 spicchi ●sale fino, pepe



1. Pulite il pollo, eliminate le piumette ancora presenti, tagliatelo a pezzi, lavatelo e tamponatelo.

●**Lavate** i pomodori, pelateli e spezzettateli.

●**Infarinare** i pezzi di pollo, scuotendoli per eliminare la farina in eccesso.

●**Versate** l'olio in una larga casseruola che possa contenere la carne in un solo strato.

●**Fatelo** scaldare prima di adagiare i pezzi del pollo.

●**Salate** e pepate e fate rosolare rigirando più volte la carne, 15 minuti.

Scolate prima le parti più tenere già cotte, come il petto, e procedete lasciando nella padella, ancora 5-6 minuti, le parti più dure da cuocere.

●**Scolate** l'olio usato dalla padella lasciando però il pollo, aggiungete il pollo più tenero prelevato e aggiungete i pomodori preparati, l'aglio sbucciato e schiacciato e il basilico.

●**Bagnate** con il vino.

●**Coprite** e lasciate cuocere ancora 15 minuti.

●**Raschiate** intanto i gambi dei funghi, lavateli rapidamente e tagliateli a fettine.

●**Aggiungete** i funghi nella padella con il pomodoro, mescolate, e proseguite ancora 10 minuti.

●**Versate** il vino rimasto in un padellino a parte, salatelo leggermente e immergete i gamberi lavati, a cui avrete eliminato il filetto nero intestinale, e lasciateli cuocere 5 minuti, scolateli.

●**Versate** l'olio usato, filtrato, in una seconda padella e fate rosolare le fette di pane dalle due parti, scolatele.

2. Rompete le uova nel medesimo olio, cuocendole con l'albume raccolto intorno al tuorlo ben staccate le une dalle altre.

●**Spremete** il limone, filtrate il succo e irrorate il pollo.

●**Cospargete** il pollo con il prezzemolo tritato, mescolate e regolate di sale.

●**Trasferite** il pollo in un piatto da portata, riscaldato, contornate con i crostoni di pane e su ciascuno appoggiate un uovo.

●**Decorate** con i gamberi lessati e servite subito.

UN ECCELLENTE DESSERT

PLATEAU DI FORMAGGI DOP ACCOMPAGNATI DAL CALICE GIUSTO

I formaggi si degustano seguendo un ordine preciso, dal più fresco al più stagionato, nell'ordine quindi: si parte con la **Robiola di Roccaverano**, a cui si possono affiancare quelle non certificate, come quella di Alba e quella di Ceva, poi si passa ai formaggi più stagionati come il **Bra**, il **Murazzano**, la **Toma piemontese** e il **Raschera**, per concludere con il **Castelmagno**, tra gli erborinati di maggior pregio. Tanta bontà chiede i vini corposi del territorio, **Barolo**, **Barbaresco**, **Nebbiolo**, **Brachetto**, esponenti d'eccezione del made in Italy nel mondo enologico internazionale.



Secondo
piatto
calorie **806**
€ **2,10**
a porz.

LA STORIA RACCONTA

Il nome di questa ricetta trae origine dall'omonima battaglia, combattuta, e vinta, da Napoleone contro gli Austriaci nel giugno del 1800. Al termine degli scontri, il famoso condottiere chiese di rifocillarsi e, in mancanza di altro, il cuoco realizzò questa preparazione con quello che aveva a disposizione: pollo, gamberi di fiume, funghi e vino Madera, portato dall'esercito francese. Nel tempo si sono aggiunti altri ingredienti e la ricetta si è evoluta.

OGGI CUCINO | piatti regionali

Visitare il Piemonte



Dolce
calorie
810
€
1,20
a porz.



Servite con un
il Brachetto
d'Acqui, rosso
dal gusto
caratteristico.

Torta gianduia

Media

Preparazione **20 min.**

Cottura **55 min.**

Ingredienti per 8

- zucchero semolato 340 g
- cioccolato di copertura 250 g
- cioccolato fondente ZAINI 200 g
- burro 125 g
- panna 100 ml
- farina bianca 90 g
- fecola di patate 90 g
- nocciole sgusciate 50 g
- uova 9
- miele 1 cucchiaino
- vanillina 1 bustina
- gelatina di albicocche 20 g
- Cognac 20 ml
- Maraschino 40 ml
- burro e farina per la tortiera

CAFFÈ D'ITALIA

Non poteva che essere al gusto cioccolato la miscela **Bialetti** dedicata al capoluogo piemontese.



1. Fate tostare le nocciole in forno a 180°, 4-5 minuti, strofinatele per eliminare la pellicina.

● **Fate** sciogliere in una padellina 1 cucchiaino di zucchero, unite le nocciole e fatele caramellare.

● **Togliete** dalla padella e frullatele finemente con un robot da cucina.

● **Grattugiate** 70 g di cioccolato fondente.

● **Versate** in una ciotola 6 uova con 250 g di zucchero e sbatteteli bene con una frusta anche elettrica.

● **Trasferite** la ciotola a bagnomaria e, continuando a sbattere, fate intiepidire la preparazione.

● **Togliete** dal bagnomaria e, sempre sbattendo, fate raffreddare.

● **Aggiungete** 1 cucchiaino di miele continuando a mescolare; dovete ottenere un composto gonfio e liscio.

● **Mettete** in una casseruola il burro a pezzetti con il cioccolato grattugiato, fate fondere, a bagnomaria.

● **Aggiungete** la vanillina e la pasta delle nocciole.

● **Unite** le uova rimaste, la fecola e la farina bianca setacciata incorporando man mano.

● **Unite** il burro e il cioccolato sciolti continuando ad amalgamare.

● **Imburrate** e infarinate una tortiera di 26 cm di diametro, eliminate la farina in eccesso.

● **Versate** il composto preparato stendendolo uniformemente, infornate a 190° 50 minuti.

● **Sfornate** e capovolgete la preparazione su una gratella a raffreddare.

2. Spezzettate il cioccolato fondente rimasto, raccoglietelo in una casseruola con la panna.

● **Trasferite** sul fuoco dolce e fate sciogliere, mescolando con un cucchiaino di legno.

● **Togliete** dal fuoco prima del bollire e lasciate raffreddare mescolando di tanto in tanto per non lasciare consolidare in superficie.

● **Versate** in un'altra casseruolina 1 cucchiaino di gelatina di albicocche con 1 cucchiaino di zucchero, lasciate sobbollire a fuoco dolcissimo qualche

minuto, togliete dal fuoco e tenete da parte al caldo.

● **Fate** sciogliere a bagnomaria il cioccolato di copertura.

● **Riprendete** il cioccolato sciolto con la panna raffreddata e montatelo con una frusta elettrica fino a renderlo morbido e gonfio.

3. Trasferite la torta su una base di cartone, asportate la crosticina colorata dal dolce e tagliate la torta a metà.

● **Mescolate** il Maraschino e il Cognac in una ciotola e pennellate, con metà preparazione, la base della torta.

● **Cospargete** la superficie con il cioccolato montato con la panna stendendolo con una spatola, tenetene da parte almeno 2 cucchiaini per la decorazione finale.

● **Coprite** con la mezza torta superiore e inzuppate con lo sciroppo di Maraschino e Cognac rimasto.

● **Rivestite** i bordi e la superficie del dolce con la gelatina preparata, stendendola con un pennello.

● **Versate** quindi sulla superficie il cioccolato di copertura preparato; dovete ricoprire la superficie e i bordi in modo omogeneo.

Se necessario aiutatevi con una spatola.

● **Lasciate** consolidare bene il cioccolato, non in frigorifero.

● **Raccogliete** la crema di cioccolato e panna tenuta da parte in un conetto di carta forno o in una siringa da pasticceria con bocchetta piccola.

Se la crema fosse indurita, ammorbiditela mescolandola con una frusta o un cucchiaino di legno.

● **Decorate** la superficie con la scritta Gianduia e decorate con ciuffetti ancora di crema intorno al bordo della superficie del dolce.

A piacere potete aggiungere sui ciuffetti di cioccolato e delle nocciole caramellate.

● **Servite.**

Conservate la torta al fresco, ma non in frigo.



SPECIALITÀ LOCALI

QUALITÀ ITALIANA

→ Balocco (dolciumi)

www.balocco.it
Tel. 0172 653411

→ Biraghi (formaggi)

www.biraghi.it
Tel. 0172 3801

→ Botalla

www.botallaformaggi.com
Tel. 015 28163

→ Consorzio Gorgonzola

www.gorgonzola.com
Tel. 0321 626613

→ Galfrè (antipasti pronti)

www.ghiottogalfre.it
Tel. 0175 346286

→ InAlpi (latticini)

www.inalpi.it
Tel. 0172 915111

→ Ocellii

(burro)
www.occelli.it
Tel. 0173 746411

→ Pane Alba

www.panealba.it
Tel. 0172 70101

→ Ponti

www.ponti.com
Tel. 0163 844111

→ Raspini

www.raspinisalumi.it
Tel. 011 9869600

→ Saclà

www.sacla.it
Tel. 0141 3971

→ Toso (insaporitori)

Tel. 0141 83789

→ Valgrana

www.valgrana.com
Tel. 0175 272000

Per la festa del papà... COLAZIONE!!

COINVOLGIAMO LA MAMMA
E PREPARIAMO TANTE COSE
BUONE DA GUSTARE
INSIEME PER FESTEGGIARE
IL NOSTRO EROE!

Ingredienti per 4



Dolce
calorie
705
€
1,30
a porz.



Sfogliatine farcite

Facile

Preparazione **15 min.**

1. Mescolate 250 g di mascarpone, 10 g di miele e la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata in una ciotola.

● Sciacquate 250 g di fragole delicatamente, asciugatele, privatele del picciolo e dividetele a metà, in senso verticale.

● Distribuite 2 cucchiaini di crema al mascarpone su 12 biscotti quadrati.

● Sovrapponete 1 fettina di fragola su ciascuno.

● Aggiungete un altro cucchiaino di mascarpone.

2. Sovrapponete 12 biscotti.

● Proseguite, alternando mascarpone e fettine di fragola.

● Completate con 12 biscotti e 1 fettina di fragola.

● Spolverizzate le sfogliatine con 10 g di zucchero a velo setacciato.

● Servite.

Mattonelle al cioccolato



Facile

Prep. 20 min. Cott. 30 min.

- Scaldate il forno a 170°.
 - Foderate uno stampo quadrato con carta da forno.
 - Sciogliete 60 g di cioccolato fondente e 40 g di burro a bagnomaria.
 - Sgusciate 2 uova, separate i tuorli dagli albumi in due ciotole diverse.
 - Sbattete i tuorli con 50 g di zucchero semolato.
 - Incorporatevi il miscuglio di burro e cioccolato.
 - Amalgamatevi 50 g di farina di nocciole, poca alla volta, mescolando.
 - Montate gli albumi a neve ben ferma.
 - Incorporateli al composto, mescolando dal basso verso l'alto.
 - Versate il composto nello stampo, livellatelo.
 - Infornate circa 30 minuti.
 - Togliete lo stampo dal forno.
 - Lasciate raffreddare il dolce a temperatura ambiente.
- Sformate il dolce su un tagliere, facendo attenzione a non romperlo.
 - Tagliatelo in quadrati di uguale misura.
 - Servite in piattini individuali.

Potete completare con panna montata a ciuffetti, frutti di bosco e cacao o cannella.

Bagels brunch

Facile

Prep. 30 min. Cott. 12 min.

- Scaldate 10 ml di olio di oliva in una padella antiaderente.
 - Rosolatevi 8 fettine di pancetta, 1 minuto per lato.



- Portate a ebollizione, nel frattempo, abbondante acqua in una casseruola.
 - Versatevi 10 ml di aceto bianco.
 - Abbassate la fiamma.
 - Fate scivolare 4 uova, uno alla volta, cuocetele 3 minuti, finché l'albume si sarà rappreso.
 - Sgocciate le uova su carta da cucina.
 - Suddividete 50 g di spinacini puliti, pancetta e uova in 4 bagels tostati.
 - Pepate la farcitura.
- Tagliate 4 bagels a metà, in senso orizzontale.
 - Spalmate la base con 200 g di caprino.
 - Suddividetevi 100 g di salmone a fettine.
 - Cospargete con 1 rametto di aneto pulito e diviso a ciuffetti.
 - Sovrapponete la parte superiore del bagel.
 - Disponete i bagels in piatti da portata.
 - Servite.

Potete accompagnare con confettura di mirtilli, miele e fettine di limone.

Budini in tazza

Facile

Prep. 20 min. Cott. 50 min.

- Scaldate il forno a 180°.
 - Imburrate 4 tazze o ciotoline resistenti al calore.
 - Sbattete 120 g di latte condensato con 60 g di caramello, 60 g di burro e 1 goccia di essenza di vaniglia.
 - Suddividete metà salsa nelle tazzine o ciotoline.



- Diluite 10 g di caffè solubile in 350 ml di latte tiepido.
 - Lavorate l'uovo con 80 g di zucchero semolato, incorporate 50 g di burro fuso, il caffelatte, 200 g di farina e un pizzico di lievito per dolci.
 - Suddividete il composto nel recipiente di cottura.
 - Cuocete i budini a bagnomaria in una casseruola adeguata in forno 50 minuti, coperti con carta forno.
- Scaldate la salsa al caramello rimasta.
 - Togliete i budini dal forno.
 - Distribuite la salsa al caramello sulla superficie; servite.

Potete completare con panna montata.

OGGI CUCIN | secondi veloci

DI LONZA, MANZO,
VITELLO, POLLO - MA
ANCHE TACCHINO -
FARCITI A PIACERE,
SONO UN PIATTO
SFIZIOSO E
LUCULLIANO.

INVOLTINI *mon amour*

Maiale
con senape

Secondo piatto	
calorie	€
368	1,00
	a porz.

Facile

Preparazione **20 min.**

Cottura **20 min.**



Secondo piatto
calorie 462 € 1,60 a porz.

con prugne e carciofi

Facile Prep. 25 min.

Cott. 35 min.

Ingredienti per 4

- fettine di lonza 8 ● prugne secche 150 g ● carciofo 1
- würstel 1 ● prosciutto crudo 4 fettine ● formaggio Montasio a fettine 40 g ● prezzemolo tritato 10 g ● vino bianco 100 ml ● amido di mais 1 cucchiaino ● olio di oliva 40 ml ● sale fino ● pepe in grani

1. Cuocete le prugne in una casseruola con il vino e 100 ml di acqua, 10 minuti. ● Sgocciolatele e tenete da parte il liquido di cottura. ● Pulite e lavate, nel frattempo, il carciofo. ● Dividetelo in 4 spicchi. ● Tagliate il würstel a rondelle. ● Distribuite prosciutto crudo e prugne su metà fettine di carne. ● Suddividete formaggio, würstel e carciofo sulla carne rimasta. ● Formate gli involtini. Rosolateli in un tegame con l'olio. ● Versatevi il liquido di cottura delle prugne, sale e pepe. ● Cuocete coperto 20 minuti.

2. Sgocciolate gli involtini e teneteli in caldo. ● Amalgamatevi l'amido di mais, diluito in 10 ml di acqua fredda, e prezzemolo. ● Cuocete 5 minuti, mescolando. ● Suddividete gli involtini in piatti individuali. ● Pepateli e irrorateli con la salsa. ● Servite.

Potete accompagnare con verdure al vapore.

Si tratta di una **fettina di 10-12 cm x 6-7 cm**, solitamente di carne, su cui vengono disposti altri ingredienti (salumi, salsiccia, formaggi, verdure, mollica) a fettine, a dadini o tritati più o meno grossolanamente; le fettine vengono arrotolate dal lato più corto e fermate con uno stecchino o spago da cucina.

● Lo **spessore** deve essere piuttosto **sottile**, perché la **cottura** è solitamente abbastanza **veloce**, appena un po' di più di una rosolatura.

● Si possono cuocere in **olio di oliva, burro, lardo, latte, passata di pomodoro, brodo**; in **padella**, alla **griglia** e a volte anche in **forno**, purché vengano coperti con alluminio per evitare che diventino secchi e quindi duri.

● Possono essere irrorati con **vino bianco o rosso, brandy, Marsala, Porto e Mirto**.

● Possono essere preparati anche con **fettine di pesce** (sogliola, salmone, calamaro etc), **salumi, formaggi, verdure** (melanzane, zucchine, cavolo etc), **pasta sfoglia o fillo**.

Ingredienti per 4

- fettine di lonza 8 ● carote 2 ● cipolla ½ ● prezzemolo 1 rametto ● cetriolo sott'aceto 1 ● lenticchie bianche e rosse lessate 100 g ● fettine di pancetta 8 ● senape 20 g ● latte 200 ml ● olio di oliva 40 ml ● sale fino ● pepe

1. Lavate verdure e prezzemolo. ● Spuntate e raschiate le carote. ● Sbucciate la cipolla. ● Tritate carote e cipolla. ● Tagliate il cetriolo in 8 pezzetti. ● Rosolate carote e cipolla in una padella con l'olio. ● Sgocciolatele, conservando il fondo di cottura nella padella.

2. Allargate le fettine di carne su un tagliere. ● Spalmatele con la senape. ● Distribuitevi foglie di prezzemolo, trito di carote e cipolla, cetriolo e lenticchie. ● Arrotolate la carne, formando gli involtini. ● Avvolgete ognuno con una fettina di pancetta. ● Fissateli con stecchini. ● Rosolateli nella padella con il fondo di cottura rimasto. ● Bagnateli con il latte, salate e pepate. ● Cuocete 20 minuti a fuoco basso. ● Servite.

con zucca e peperone



Secondo piatto
calorie 179 € 1,10 a porz.

Tagliate a dadini **300 g di polpa di zucca pulita**. Lavate e pulite **1 peperone**, riducetelo a dadini. Sbucciate e tritate **70 g di cipolla**. Rosolatela in una padella con **20 ml di olio di oliva**. Aggiungete zucca e peperone e cuocete 10 minuti, salate. Allargate **4 fettine sottili di petto di pollo** sul piano di lavoro. Distribuitevi il composto di zucca e peperone. Arrotolate la carne, formando gli involtini; spolveriztateli con **10 g di peperoncino dolce**. Cuoceteli 20 minuti a 180°. Servite..

Involtini mon amour



Secondo
piatto
calorie
342 €
2,40
a porz.

gustosi
con
pomodoro

con prosciutto cotto

Mondate **50 g di sedano**, **1 carota**, $\frac{1}{2}$ **pomodoro**. Tritatele insieme a **1 spicchi di aglio** sbucciato. Allargate **500 g di fettine di manzo** sul piano di lavoro, salate e pepate. Sovrapponete **1 fettina di prosciutto cotto (100 g in tutto)** su ognuna. Distribuitevi il trito. Arrotolate la carne, fate involtini. Rosolateli in una casseruola con **40 ml di olio di oliva**. Unite **400 g di polpa di pomodoro**, **sale** e **pepe**. Cuocete 30 minuti a fuoco basso. Servite involtini e sugo di cottura in piatti individuali. Cospargeteli con **basilico** e **prezzemolo** puliti.



Spiedini di involtini di vitello

Facile Preparazione **25 min.** Cottura **45 min.**

Ingredienti per 6 ● fesa di vitello 900 g ● mandorle sgusciate 60 g ● grissini 100 g ● olio d'oliva 90 ml ● aglio 1 spicchio ● prezzemolo 6 rametti ● capperi sott'aceto 50 g ● salsiccia piccante 100 g ● pecorino grattugiato 100 g ● pomodorini ciliegia 120 g ● polpa di zucca 300 g ● limone 1 (succo) ● vino bianco 50 ml ● olive nere 80 g ● alloro 1 rametto ● pepe e sale

1. Lavate la zucca e riducetela a dadi, allineateli in una teglia foderata con carta forno unta con poco olio, salateli. ● **Copriteli** con alluminio, sigillandolo bene, e infornate a 200° 15 minuti. ● **Lavate** e asciugate, pomodorini, alloro e prezzemolo. ● **Sbucciate** l'aglio. ● **Tritate** prezzemolo e aglio. ● **Insaporite** 1 minuto il trito in una padella con 30 ml d'olio e 20 d'acqua.

2. Spellate la salsiccia, tritatela, insaporitela nella padella 1 minuto. ● **Tritate** grissini e metà mandorle. ● **Aggiungete** il trito al soffritto e cuocete 5 minuti. ● **Versate** il composto in una ciotola e unite pecorino e capperi. ● **Pepate** e salate. ● **Sciogliete** nel succo del limone un pizzico di sale e pepe. ● **Incorporatevi** 30 ml d'olio. ● **Allargate** le fettine di vitello, spennellatele con poco condimento dalle due parti. ● **Spalmate** il ripieno.

3. Arrotolate le fettine, formando degli involtini. ● **Ripiegate** in sotto le estremità e legate con un filo di rafia o spago. ● **Spennellate** il resto del condimento su pomodorini, zucca e foglie di alloro. ● **Infilate** gli involtini sugli spiedini, alternandoli con verdure e alloro. ● **Foderate** la placca con carta forno bagnata, strizzata e spennellata con olio d'oliva. ● **Allineatevi** gli spiedini e infornate a 200° 20 minuti girandoli. ● **Spruzzateli** con il vino, cuocete ancora 5 minuti. ● **Trasferiteli** su un piatto da portata riscaldato. ● **Unite** olive e mandorle rimaste al fondo di cottura, insaporite 5 minuti. ● **Versate** il fondo sugli spiedini e servite.

all'arancia

Secondo
piatto
calorie
182 €
1,30
a porz.



Facile Prep. **15 min.** Cott. **23 min.**

Ingredienti per 4

● arancia 1 ● prezzemolo tritato 10 g ● fettine di manzo 4 ● aglio 1 spicchio ● vino bianco 50 ml ● panna 100 ml ● brodo 100 ml ● cipollotti 2 ● burro 40 g ● sale e pepe

1. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza, spremete il succo di $\frac{1}{2}$ arancia, ricavate gli spicchi al vivo. ● **Dividete** gli spicchi di arancia e il prezzemolo sulle fettine di carne. ● **Arrotolatele** e sigillatele con spago da cucina. ● **Rosolate** gli involtini in una padella con l'aglio sbucciato e il burro. ● **Bagnate** con il vino, fate evaporare 3 minuti. ● **Unite** succo e scorza di arancia, sale e pepe, cuocete 15 minuti, scolateli e tenete in caldo.

2. Versate la panna e il brodo nel fondo di cottura con i cipollotti tritati, sale e pepe. ● **Cuocete** 5 minuti, mescolando. ● **Dividete** la salsa in piatti individuali. ● **Unite** involtini e spicchi di arancia rimasti, servite.

con mandorle e verdure



Secondo piatto
calorie 601 € 3,70 a porz.

con pinoli e uvetta



Secondo piatto
calorie 237 € 1,50 a porz.

Rosolate $\frac{1}{2}$ cipolla rossa tritata con 40 ml di olio di oliva in una padella. Scolatela e suddividetela su 4 fettine di polpa di manzo; salate e pepate. Unite 10 g di pinoli tritati, 10 g di uvetta, 50 g di scamorza a dadini. Formate gli involtini. Avvolgeteli in 4 fettine di prosciutto crudo. Fissateli con stecchini. Cuocete gli involtini 10 minuti in una padella con il fondo di cottura della cipolla.

PER COMPLETARE
Tenete il fondo di cottura morbido e abbondante e preparate 4 crostoni di pane aromatico, addatto a essere intinto nel liquido saporito. Grigliate. 2 minuti per parte 4 fette di pane casereccio tipo pugliese, cospargetele con un trito preparato con spicchi di aglio, foglie di prezzemolo, 2 gocce di tabasco e olio extravergine di oliva; servitele calde.

Primo
piatto
calorie
830 €
1,90
a porz.

RISOTTI in libertà

4 cotture per un primo d'eccellenza



Servite con un rosso, come il Lambrusco Mantovano.

il vino



STUFATO alla pilota con salsiccia

Facile

Preparazione **10 min.** Cottura **12 min.**

Ingredienti per 4

•riso Vialone nano 350 g •salsiccia mantovana 300 g •burro 80 g •Parmigiano Reggiano 100 g •sale fino

la cottura

• Scaldate in una casseruola, abbastanza larga, 600 ml di acqua, salatela leggermente.

• Versate il riso al centro del tegame facendolo scendere da un imbuto in modo che cadendo, formi una piramide la cui punta deve emergere dal pelo dall'acqua di almeno 2 centimetri.

Se non affiorasse, eliminate l'acqua in eccesso con un mestolo.

• Fate riprendere il bollore e cuocete il riso 10-12 minuti a fuoco vivace senza coperchio, agitate la pentola più volte per scuotere il riso e spianarlo; il riso deve assorbire tutta l'acqua.

• Togliete dal fuoco e coprite con un telo da cucina a contatto con il riso, coprite con un coperchio; in questo modo il riso terminerà la sua cottura.

• Sgranate intanto la salsiccia.

• Fate sciogliere in una padella il burro, unite la salsiccia e fatela rosolare continuando a mescolare; deve cuocere ma rimanere morbida.

• Scoprite il riso, sgranatelo con una forchetta, aggiungete la salsiccia preparata e metà Parmigiano grattugiato.

• Mescolate accuratamente con un cucchiaino di legno.

• Servite subito con il Parmigiano rimasto.

A piacere potete arricchire con fagioli borlotti già lessati, mescolati alla salsiccia.

LA SALSICCIA GIUSTA

Per questa ricetta si consiglia di usare la salsiccia mantovana, che spesso è venduta già spellata e sgranata.

Potete sostituirla con altri tipi di salsiccia, sempre fresca e non aromatizzata (tipo luganega), dopo averla spellata e sbriciolata.

QUALITÀ ITALIANA



**CEREALE MOLTO
VERSATILE, PIACE A
TUTTI E, ARRICCHITO CON
VERDURE, CARNE, PESCE
O FORMAGGIO, DIVENTA
UN PIATTO UNICO
PER OGNI STAGIONE.**

È il cereale **più consumato** nel mondo e ne esistono oltre 100.000 varietà.

• Originario dell'Indonesia, si diffuse già molto anticamente in Cina, India e Mesopotamia. Anche Greci e Romani lo conoscevano, ma lo utilizzavano soltanto come pianta medicinale.

• Non è ancora chiaro quando in Italia cominciò a essere coltivato e considerato come alimento. È certo che la sua coltivazione era già piuttosto estesa nel XV secolo, soprattutto nell'Italia settentrionale. Il riso richiede, infatti, terreni pianeggianti e umidi e abbondanza di acqua.

• La maggiore produzione si concentra ancora oggi in **Piemonte** (VerCELLI, Novara) e **Lombardia** (Milano, Pavia). Si trovano coltivazioni anche in provincia di Mantova, Verona, Rovigo e Ferrara e, in piccola parte anche in Toscana e perfino in Sardegna.

• Nonostante sia considerato il Paese della pasta, l'Italia vanta numerose ricette a base di riso, di cui sicuramente una delle più famose è apprezzate è il **risotto**.

Per il risotto, le categorie di riso più indicate sono il Semifino e il Superfino, di cui fanno parte le varietà commerciali usate nelle nostre ricette.

VIALONE NANO

Riso semifino, ha chicchi di forma semiarrotondata, di medie dimensioni e tiene abbastanza bene la cottura.



ARBORIO E CARNAROLI

Della categoria Superfino, hanno chicchi di forma affusolata. Sono i migliori per questa preparazione, perché la parte esterna si sfalda in cottura, conferendo al risotto la tipica cremosità.



QUALITÀ ITALIANA



Primo
piatto
calorie
465
€
0,50
a porz.

vegetariano



CLASSICO con verdure di stagione

Facile Prep. **15 min.** Cott. **23 min.**

Ingredienti per 4

●riso Carnaroli 350 g ●vino bianco secco 80 ml ●verdure di stagione 300 g (carota 1 - fiori di cavolfiore 100 g - falde di ½ peperone rosso - ceci pronti 1-2 cucchiari)
●cipolla piccola 1 ●erba cipollina 3-4 fili
●brodo vegetale 1,2 litri ●olio d'oliva 30 ml ●burro 30 g ●sale

la cottura

●Spuntate e raschiate la carota, lavate il cavolfiore e le falde del peperone, riducete tutto a dadini o tocchetti piccoli. ●Portate a bollire il brodo in una pentola, immergete le verdure e fatele lessare 5 minuti. ●Scolate e sciacquate i ceci. ●Sbucciate la cipolla, tritatela finemente. ●Versate l'olio e il burro in una casseruola, unite la cipolla tritata e lasciatela appassire con 2 cucchiari di acqua. ●Unite il riso, fatelo tostare rigirando con un cucchiario di legno 3-4 minuti; bagnate con il vino bianco e lasciate sfumare 3 minuti. ●Aggiungete 1 mestolo di brodo caldo, filtrato dalle verdure.

●Proseguite la cottura, aggiungendo man mano il brodo, 4 minuti. ●Unite le verdure stufate, mescolate, versate il mestolo di brodo e portate a cottura 8 minuti continuando ad aggiungere man mano il brodo caldo; aggiustate di sale. ●Tagliuzzate l'erba cipollina e cospargetela sulla preparazione, fuori dal fuoco; il riso deve risultare morbido, ben amalgamato ("asciutto", non all'onda): servite subito.

Potete arricchirlo con dadini di pancetta affumicata o prosciutto cotto.

IL RISOTTO *Che cosa è e come si fa?*

Il risotto è una preparazione asciutta, ma morbida.

●Quello ottimale si definisce solitamente "all'onda": i chicchi mantengono la loro individualità, ma nello stesso tempo sono legati in un insieme cremoso.

●Poi molto dipende dai gusti personali e dalle varianti regionali.

Si può preparare con **diversi metodi** (illustrati nelle nostre ricette), che prevedono però tutti l'utilizzo di un **liquido caldo** (brodo o acqua).

●La **scelta del riso** è importante, sia per la resa in cottura, sia per il calcolo dei **tempi**: alcune varietà (come il Carnaroli) possono aspettare qualche minuto, altre (come l'Arborio) devono essere servite subito.

●Nulla vieta di utilizzare altre varietà di riso, anche se sono generalmente considerate più adatte a **minestre** (riso Comune o Originario), **timballi**, **sformati**, **crocchette** o **dolci** (Fino e anche alcuni Semifini).

●Per fare prima, si può utilizzare la **pentola a pressione**: dopo aver tostato i chicchi e dopo aver lasciato sfumare il liquido alcolico, si aggiunge il brodo caldo, si chiude la pentola e si aspetta il sibilo: i tempi dipendono dalla quantità di riso e di liquido impiegati.

Primo
piatto
calorie
588
€
1,20
a porz.

Facile

Preparazione **10 min.**

Cottura **20 min.**

Ingredienti per 4

- riso Arborio 400 g ●cipolla 1 piccola
- Barolo 400 ml ●brodo vegetale 600 ml ●Parmigiano Reggiano 80 g
- burro 80 g prezzemolo 1 rametto

ALL'ONDA al Barolo

la cottura

- Sbucciate** e tritate finemente la cipolla, con un coltello o con una mezzaluna.
- Sciogliete** in una casseruola 50 g di burro, senza farlo scurire.
- Unite** la cipolla e 2 cucchiai di acqua calda.
- Fate** appassire la cipolla a fuoco dolce mescolando spesso con un cucchiaio di legno, 2 minuti.
- Versate** il riso, lasciate-insaporire; deve diventare trasparente, 3-4 minuti.
- Bagnate** con 1 mestolo di Barolo e fate assorbire continuando a mescolare.
- Proseguite** la cottura alternando l'aggiunta del Barolo al brodo caldo fino a fine cottura, 14 minuti circa; deve risultare morbido, "all'onda".
- Aggiungete** il burro avanzato a tocchetti e metà Parmigiano grattugiato.
- Lasciate** mantecare mescolando per sciogliere il burro.
- Coprite** e lasciate riposare 2 minuti.
- Lavate** e sgrondate il prezzemolo, tritate finemente le foglie.
- Servite** il riso con una spolverata di prezzemolo e il Parmigiano rimasto a parte.

AL POSTO DEL BAROLO

Il Barolo è un vino di pregio (vd. a pag. 66), e proprio per questo è piuttosto costoso. Si può sostituire con un altro vino rosso di qualità, purché di buon corpo, e non troppo giovane.



Riso in libertà

Primo piatto	
calorie	€
465	0,55
	a porz.

BOLLITO con piselli e filetto di pesce

Facile

Prep. 15 min. Cott. 17 min.

Ingredienti per 4

●riso (comune o semifino)
200 g ●piselli sgranati
400 g ●filetto di pesce
(merluzzo-sogliola a piacere)
500 g ●cipollotto 1 ●brodo anche
di dado 1,2 litri ●prezzemolo
1 rametto ●olio d'oliva
extravergine 50 ml ●burro 20 g
●sale e pepe

la cottura

- Pulite il cipollotto e il prezzemolo, tritateli finemente.
- Scaldate il brodo in una pentola.
- Versate il burro in una casseruola con 20 ml d'olio, fatelo sciogliere, aggiungete il trito e fate appassire mescolando 2 minuti.
- Unite i piselli e il filetto ridotto a listarelle, fateli insaporire, bagnandoli con qualche cucchiaio di brodo, mescolate 5 minuti.
- Aggiungete tutto il brodo già caldo e lasciate che riprenda il bollore.
- Unite il riso e lasciate cuocere mescolando con un cucchiaio di legno.

- Aggiustate di sale e pepe; la preparazione deve risultare morbida (quasi una minestra asciutta).
- Togliete dal fuoco e unite l'olio rimasto, lasciate riposare 2 minuti coperto prima di servire.

RISO IN BIANCO

(comune a chicco tondo o semifino come vialone o padano.)

- ✓ È semplicemente cotto in abbondante acqua (o brodo) 15 minuti, scolato e servito caldo o freddo.
- ✓ è la base delle insalate di riso o può accompagnare piatti di carne o pesce.
- ✓ Scolato, raffreddato, passato sotto l'acqua fredda e irrorato con olio di semi, sgranato, può essere conservato anche diversi giorni e utilizzato per preparazioni veloci al salto, in brodo o in aggiunta a minestrone di verdura o legumi.

LE COMBINAZIONI GIUSTE

IL RISO SI SPOSA VOLENTIERI CON TUTTI GLI INGREDIENTI, DALLE VERDURE, AI PESCI E ALLE CARNI, SENZA TRALASCIARE LE ERBE AROMATICHE O LE SPEZIE, BASTERÀ ACCORDARE BENE LE MESCOLANZE.



→ il più preparato, quello alla **Par-migiana**, che esprime la sua bontà grazie all'eccellenza del formaggio, aggiunto per la mantecatura insieme al burro.

→ di **pesce**, un trionfo di sapori e colori, importantissimo l'olio che dovrà essere extravergine di qualità e pesce sempre freschissimo; in questo caso potete utilizzare un riso che non scuoce come il parboiled.

→ allo **zafferano**, aggiunto, sciolto in un mestolo di brodo caldo, quasi alla fine della cottura con un ultimo tocco, miscelato alla fine insieme al formaggio.

→ non dimentichiamo il riso al **nero di seppia**, cremoso e gustoso; in commercio è possibile reperire il nero di seppia confezionato, per facilitare la preparazione, con ottimi risultati.

→ con la **zucca**, appassita in casseruola prima dell'aggiunta del riso, cotta lentamente per farla sciogliere e amalgamare; completatelo con un tocco di coriandolo in semi frantumati all'ultimo momento.

→ e l'abbinamento **gamberi e zucchini**, azzeccatissimo. L'avete provato unendo però i gamberi quasi a fine cottura? passateli in padella a parte con uno scalogno sminuzzato e bagnateli con del cognac, uniti all'ultimo al riso daranno quel sapore in più.

NUOVE FRONTIERE

Ma andiamo agli abbinamenti più recenti, rubati agli chef di grido come:

- ✓ Risotto con cipolle bianche, brasate in aceto di mela invecchiato, ed erba cipollina. [Norbert Niederkofler]
- ✓ Risotto al pomodoro cuore di bue, limone candito e calamaretti ripieni di provola affumicata. [Gennaro Esposito]
- ✓ Risotto con caprino e mele. [Daniele Zunica]
- ✓ Risotto con trota mantecato alla gelatina di vino e barbetta di finocchio fresco. [Marco Valletta]
- ✓ Risotto con scampi e limone. [Alessandro Circiello]

Cuocere & servire

IL PIATTO DA PORTATA

Per servire in tavola il risotto, può andare bene un qualsiasi piatto da portata leggermente fondo o con i bordi rialzati, possibilmente di forma ovale.



1. Tegame Ceramic Ok **Aeternum**, con rivestimento interno nano-ceramico. **2.** Tegame antiaderente della linea POP di **Risoli**. **3.** Cuoci Riso **Termozeta** permette di cuocere e tenere in caldo il risotto. **4.** Per servire, cucchiaio in acciaio e plastica della linea Presto di **Tescoma**. **5.** È adatta anche a servire il risotto la legumiera in porcellana della linea White Lace di **Villeroy&Boch**.

ANCHE STAGIONATO

Sul mercato esistono alcune varietà di riso, per lo più Carnaroli, che, dopo la raccolta e prima della lavorazione, sono lasciate stagionare 1 anno in appositi silos areati. In questo modo acquistano una particolare resistenza in cottura e un migliore assorbimento del condimento.



BUONE IDEE con le spezie

ZENZERO

Ne basta
un tocco



Secondo
piatto
calorie
192 €
1,30
a porz.



SPIEDINI DI POLLO CON SEMI DI SESAMO

Preparate un trito di zenzero, rosmarino, timo e maggiorana. Unite il succo di $\frac{1}{2}$ limone e pepe nero in grani. Amalgamatevi 20 ml di olio di oliva e 1 spicchio di aglio affettato. Tagliate a tocchetti 500 g di petto di pollo, rigiratelvi nel trito. Scaldate 2 cucchiai di olio di oliva in una padella. Cuocetevi 10 minuti 30 g di porro e 1 carota affettati. Unite 100 g di fagiolini lessati, amalgamate con 20 g di semi di sesamo tostati. Infilate i bocconcini di pollo in 4 spiedini. Grigliateli 10 minuti, serviteli con le verdure e fettine di zenzero.

È UNA PIANTA ORIGINARIA DELL'ASIA, DI CUI SI USANO LE RADICI (RIZOMI) AROMATICHE E BITORZOLUTE, CON BUCCIA E POLPA BIANCHE. PREDILIGE IL CALDO (PERÙ, MESSICO, BRASILE, AFRICA, THAILANDIA, INDIA).

Lo zenzero era già noto nell'antichità, sia in Oriente sia in Occidente, per uso alimentare e medicinale. Oggi in commercio si trova sia **fresco** sia **essiccato**, a **pezzetti** o **macinato**.

●Per il suo gusto particolare, un po' pungente, che **ricorda il limone e la citronella**, questa spezia trova largo impiego in varie preparazioni sia dolci sia salate: è un **ingrediente importante del curry**, si utilizza per insaporire piatti di **carne, pesce, verdure, zuppe, salse, dolci** (biscotti, panpepato), **confetture, liquori, sciropi, tè e tisane**. Si può consumare anche **candito**, a pezzetti. In Gran Bretagna si usa per preparare una specie di **birra**, il ginger ale.

●Nella gastronomia italiana, dove invero conobbe una certa fortuna nel Medioevo, lo zenzero ha cominciato a essere un po' più diffuso negli ultimi anni.

VIRTÙ SALUTARI

Anticamente allo zenzero si attribuivano moltissime proprietà benefiche: antidolorifiche, anticoagulanti, perfino afrodisiache.

●La scienza moderna ne ha confermate alcune, riguardanti soprattutto l'apparato gastrointestinale: è digestivo, combatte nausea e vomito (provocati, per esempio, dal mal d'auto), gonfiore addominale, bruciore di stomaco. Ha anche proprietà antiossidanti, cioè è in grado di contrastare la degenerazione dei tessuti causata dai radicali liberi.



Broccolo romano e gamberi

Facile Preparazione **20 min.** Cottura **12 min.**

Ingredienti per 4

- **cime di broccolo romano** 200 g
- **gamberi sgusciati** 16
- **scalogno** 1
- **zenzero** 1 radichetta
- **curry in polvere** 1 cucchiaino
- **semi di papavero** 1 cucchiaino
- **brodo vegetale** 100 ml
- **burro vegetale** 10 g
- **sale fino**

●**Lavate** i broccoletti, lessateli 8 minuti in acqua salata, scolateli. ●**Sciacquate** nel frattempo i gamberi. ●**Tamponateli** con un telo, metteteli in un cestello forato. ●**Immergeteli** 2 minuti nell'acqua di bollitura dei broccoletti. ●**Sbucciate** lo scalogno e pelate lo zenzero. ●**Tritateli** finemente. ●**Sciogliete** il burro in un pentolino. ●**Dorate** il trito di scalogno e zenzero. ●**Unite** il curry, i semi di papavero, il sale e il brodo vegetale. ●**Cuocete** 10 minuti su fuoco basso fino ad addensare la salsa. ●**Disponete** le cime di broccolo e i gamberetti sul piatto da portata. ●**Serviteli** con la salsa allo zenzero e curry.



Cetrioli saltati al miele

Facile Preparazione **10 min.** Cottura **14 min.**

Ingredienti per 4

- **cetrioli medi** 4
- **cipolla piccola** 1
- **zenzero grattugiato** 2 cucchiaini
- **miele di acacia** 2 cucchiaini
- **vino bianco secco** 50 ml
- **olio di oliva** 1 cucchiaino
- **sale fino**

●**Lavate** e asciugate i cetrioli. ●**Eliminate** le estremità, tagliateli a cubetti. ●**Versateli** in un colapasta, cospargeteli di sale fino. ●**Lasciate** scolare l'acqua amara. ●**Sciacquateli**, tamponateli con carta assorbente da cucina. ●**Sbucciate** la cipolla, tritatela. ●**Scaldare** l'olio di oliva in una padella. ●**Rosolatevi** la cipolla con lo zenzero. ●**Unite** i cetrioli e il miele. ●**Bagnate** con il vino bianco, lasciate sfumare. ●**Cuocete** 12 minuti con il coperchio. ●**Salate**, saltate i cetrioli 2 minuti su fiamma vivace. ●**Servite**.

ZENZERO: ne basta un tocco

Torta di cioccolato con pere

Facile Prep. 30 min. Cott. 40 min.

Ingredienti per 6

- pere Kaiser 500 g ● zenzero in polvere
1 cucchiaio ● zucchero 150 g ● farina bianca
80 g ● farina integrale 100 g
- uova 3 ● lievito per dolci 1 bustina ● liquore
Cointreau 50 ml ● cioccolato al latte 100 g
- latte 100 ml ● burro 30 g ● zucchero a velo
30 g ● sale fino

1. **Riscaldare** il forno a 200°.
 - **Imburrate** uno stampo rotondo con chiusura a cerniera apribile di circa 24 cm di diametro.
 - **Tritate** grossolanamente il cioccolato al latte.
 - **Sgusciate** le uova in una terrina.
 - **Sbattetele** con lo zucchero e 1 pizzico di sale fino.
 - **Aggiungete** le farine setacciandole insieme, continuate a mescolare.
 - **Versatevi** a filo il latte e il Cointreau, amalgamatevi il lievito.

Dovete ottenere un pastella densa.

- **Lavate** e asciugate le pere.
- **Sbucciatele**, eliminate il torsolo, affettatele.

2. **Unitele** all'impasto, amalgamatevi lo zenzero e il cioccolato al latte.
 - **Versate** il composto nello stampo imburrato.
 - **Infornate** 40 minuti.
 - **Sformate** la torta di cioccolato con pere e zenzero.
 - **Adagiatela** su una gratella.
 - **Servitela** a fette ancora tiepida.

PIANTINA SUL BALCONE

Bastano alcuni accorgimenti: non deve essere tenuta a temperature inferiori a 15°, quindi da fine settembre a fine aprile va ricoverata in casa o in serra; deve essere esposta alla luce, ma non direttamente ai raggi del sole; il terreno deve essere umido, ricco di sostanze organiche e ben drenato.



frutta

Dolce	
calorie	€
442	0,70
	a porz.

CREME&SALSE

CREMA DI PEPERONI GIALLI CON SPIEDINI

Pulite e tritate 2 peperoni gialli, 3 patate, 1 cipolla e 40 g di zenzero fresco. Scaldate 20 ml di olio di oliva in una casseruola. Rosolatevi il trito, bagnate con 100 ml di vino bianco e 400 ml di brodo vegetale. Cuocete 30 minuti, aggiungete 1 rametto di coriandolo, il succo di 1/2 limone e 1 pizzico di zucchero. Frullate gli ingredienti, aggiungete filetti di peperoncino rosso. Servite la crema fredda con 4 spiedini di tonno grigliati e semi di sesamo.

CHUTNEY DI ARANCE E ZENZERO

Lavate e asciugate 1/2 chilo di arance, tagliatele in 4 parti. Eliminate i semi, versatele in una casseruola. Copritele a filo con acqua, portate a ebollizione. Frullate con un frullatore a immersione. Unite 1/2 chilo di zucchero di canna grezzo e 10 g di zenzero in polvere. Continuate la cottura 20 minuti. Servite con fettine di grana.



Sugli
caffali

IN POLVERE

Lo zenzero si trova in commercio anche già macinato, in vasetti. Linea Oro Cannamela



Novità Home: oltre la tavola

AMBIENTE
Francoforte

dal 7 al 11 febbraio

HALL 8.0
STAND K.27

Vi aspettiamo!



NOVITA' Home - Tel: +39 055 8969219 - mail: info@novitahome.com - www.novitahome.com



Niente è meglio di un caffè

Dolce	
calorie	€
483	0,90
	a porz.

COPPA VIENNESE

Mescolate **10 g di zucchero a velo** e **1/2 litro di caffè** in una casseruola. Incorporatevi **10 g di amido di mais**, mescolando. Cuocete il composto 10 minuti a fuoco basso, finché si sarà addensato. Lasciate raffreddare. Spezzettate **150 g di croccante**. Montate **200 ml di panna liquida** e **10 g di zucchero a velo** in una ciotola con la frusta. Disponete uno strato di **savoiard** in 4 ciotoline o coppette (**150 g** in tutto). Spennellateli con **liquore al caffè** (**50 ml** in tutto). Spalmatevi metà panna montata. Cospargete la superficie con metà croccante. Sovrapponete la crema al caffè. Proseguite allo stesso modo, alternando gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Servite.

SCURO, AROMATICO E TONIFICANTE, PER NOI ITALIANI LA TAZZINA È UN MOMENTO DI PURO PIACERE. MA IL CAFFÈ SI PUÒ GUSTARE ANCHE IN MODI DIVERSI: È INFATTI MOLTO APPREZZATO IN PASTICCERIA, MA I PIÙ AUDACI POSSONO PROVARLO ANCHE IN INSOLITI ABBINAMENTI SALATI.

Dolce	
calorie	€
390	0,65
	a porz.



Tortino al cioccolato

con cuore morbido

Facile

Preparazione **25 min.** Cottura **10 min.**

Ingredienti per 4

- cioccolato fondente 70 g ● burro 50 g ● uova 2 ● zucchero semolato 80 g
- farina bianca 30 g ● cacao dolce 20 g ● caffè solubile 5 g ● panna liquida 80 ml

1. Scaldare il forno a 160°.
 - Imburrare 4 stampini individuali con 10 g di burro.
 - Sciogliere il burro rimasto e il cioccolato fondente grattugiato a bagnomaria.
 - Sbattere le uova con 70 g di zucchero semolato, fino a ottenere una crema chiara e soffice.
 - Incorporatevi prima la farina, poi il cioccolato fuso, gradualmente.
 - Suddividete il composto negli stampini.
 - Informate 10 minuti.

2. Sciogliete, nel frattempo, il caffè solubile con 10 ml di acqua.
 - Montate la panna con lo zucchero rimasto in una ciotola.
 - Incorporatevi il miscuglio di caffè, mescolando bene.
 - Sfornate i tortini in piatti individuali.
 - Aggiungete la crema al caffè.
 - Spolverizzate con il cacao setacciato.
 - Servite subito.

Potete completare con ciuffetti di panna montata.

Caldo o freddo, apprezzato in tazza -piccola, media, grande- ristretto, lungo, molto lungo, con o senza zucchero, macchiato o aromatizzato (al limone, all'arancia, all'amaretto, al ginseng) il caffè diventa **popolare** come bevanda nel **XV-XVII secolo**, attualmente diffusa in tutto il mondo.

- Se ne conoscono oltre 600 generi e 13,500 specie, di cui le più diffuse sono l'**arabica** e la **robusta**.
- La qualità viene valutata in relazione all'aroma, la dolcezza, il sapore, l'acidità, la mancanza di difetti, il retrogusto, ma anche l'ambiente di crescita, le pratiche di coltura, il tipo di lavorazione delle bacche e il luogo di provenienza.

IL CONSIGLIO DELL'ARTUSI

Il caffè migliore è dato da **diverse qualità** di caffè tostate separatamente; la miscela ideale sarebbe 250 g di Porto Rico, 100 g di Santo Domingo e 150 g di Moka. È meglio tostarne **poco per volta** e conservarlo in contenitori di metallo ben chiuso, macinando solo quello che serve al momento perché perde facilmente il suo aroma.





Dolce	
calorie	€
510	1,15
	a porz.

Niente è meglio di un caffè

Tiramisù ricco

Facile

Prep. **20 min.** Cott. **2 min.** Rip. **2 ore**

Ingredienti per 6

● savoiardi 250 g ● mascarpone 250 g ● panna liquida 100 ml ● uova 2 ● zucchero semolato 60 g ● caffè ristretto 200 ml ● zucchero di canna 50 g ● brandy 30 ml ● cacao amaro 20 g

- 1.** Montate la panna ben fredda di frigo in una ciotola con la frusta.

 - Sgusciate le uova, separate i tuorli dagli albumi in due ciotole diverse.
 - Sbattete i tuorli con lo zucchero semolato, fino a ottenere una crema chiara e soffice.
 - Incorporatevi il mascarpone e la panna montata, delicatamente.
 - Amalgamatevi gli albumi montati a neve ben ferma.
 - Portate a ebollizione il caffè con lo zucchero di canna e il brandy, mescolando, 2 minuti.
Lo zucchero si deve completamente sciogliere e amalgamare.
 - Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
- 2.** Versate il miscuglio di caffè in un piatto fondo.

 - Bagnatevi i savoiardi, uno alla volta, senza lasciarli in ammollo per evitare che si ammorbidiscano troppo.
 - Sistemate i biscotti in uno stampo, a strati alternati con la crema di mascarpone.
 - Spolverizzate ciascuno strato di crema con il cacao setacciato da un colino a maglie fitte.
 - Lasciate riposare il tiramisù 2 ore in frigorifero.
 - Servite.

CURIOSITÀ

Usato in moltissime preparazioni dolci, è stato sperimentato **anche in piatti salati**, espresso e in polvere; come per il vino, la qualità del caffè nobilita il piatto in cui viene usato.

Pasta ai gamberi

Rosolate 70 g di cipolla tritata con 40 ml di olio di oliva. Unite 1 zucchina tagliata a striscioline e 600 g di gamberi puliti, salate e pepate. Incorporate 200 ml di panna liquida e 5 g di caffè macinato, cuocete altri 3 minuti. Lessate 320 g di linguine, scolatele, lasciandole leggermente umide, e amalgamatele al condimento preparato.



Anatra con verdure

Cuocete 400 g di petto d'anatra con 40 ml di olio di oliva, 2 minuti per parte. Sgocciolate la carne e tenetela in caldo. Sgocciolate la carne e tenetela in caldo. Frullate 200 g di polpa di zucca lessata. Rosolate 1 porro a rondelle nella padella con il fondo di cottura della carne. Incorporate il frullato di zucca, 30 ml di caffè, 400 g di polpa di zucca a dadini, sale e pepe. Rimettete la carne nella padella e cuocete 10 minuti. Servite con timo.



Diplomatica

Facile Prep. 30 min.

Cott. 5 min. Rip. 3 ore

Ingredienti per 6

- pan di Spagna 200 g ● caffè 125 ml
- rum 20 ml ● zucchero semolato 50 g
- cioccolato fondente 225 g ● panna liquida 300 ml ● uova 2 ● caffè in chicchi ricoperti di cioccolato 5 g

1. Foderate uno stampo rettangolare con pellicola da cucina. ● Tagliate il pan di Spagna in rettangoli di ½ cm di spessore a misura di stampo, in modo da rivestirne fondo e pareti. ● Sistematele nello stampo. ● Portate a ebollizione 75 ml di caffè con il rum, 10 g di zucchero e 20 ml di acqua in un pentolino, mescolando. ● Spennellate il miscuglio sul pan di Spagna nello stampo. ● Spezzettate il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria con 200 ml di panna. ● Sbattete le uova con lo zucchero rimasto. ● Incorporatevi caffè rimasto e miscuglio di cioccolato. ● Cuocete il composto 5 minuti. ● Versatelo nello stampo. ● Fate rassodare il dolce in frigo almeno 3 ore; sformatelo.

2. Montate la panna rimasta e distribuitela sulla superficie del dolce. ● Completate con i chicchi di caffè spezzettati. ● Servite.

Dolce

calorie
474

€
1,05
a porz.

UN GIOIELLO IN TAZZA: IL KOPI LUWAK

È il caffè più pregiato al mondo, prodotto in Indonesia in quantità di 230 kg all'anno e che raggiunge un costo varia da 500 a 900 euro al chilo. Le bacche di questa varietà vengono ingerite e digerite dallo zibetto delle palme, raccolte a mano e poi tostate.

La particolarità è la minore percezione del gusto amaro e il retrogusto di cioccolato.

DA PROVARE ANCHE COSÌ

- ✓ alla napoletana: occorre l'apposita caffettiera (detta a Napoli "cuccumella"), che si capovolge, in modo che l'acqua bollente scenda attraverso il filtro con il caffè;
- ✓ alla turca: si aggiunge il caffè macinato finissimo all'acqua bollente, che viene poi rimessa a bollire altre 2 volte; prima di berlo, si lascia depositare la polvere sul fondo;
- ✓ all'americana: serve l'apposita caraffa, e si ottiene per infusione, con acqua bollente e caffè macinato grosso.

Sugli
scaffali



CAFFÈ BENEFICO

Lavazza jTierra!, arabica, è 100% solidale, perché promuove lo sviluppo dei Paesi produttori.

Meringhette

Facile

Prep. 20 min. Cott. 35 min.

Ingredienti per 4

- albumi 3
- zucchero vanigliato 170 g
- caffè solubile 10 g
- crema di nocciola 50 g
- panna montata 200 ml

1. Scaldate il forno a 150°.

- Foderate due placche con carta da forno.
- Montate gli albumi a neve ben ferma.
- Amalgamatevi lo zucchero vanigliato, poco alla volta, sempre montando.
- Incorporatevi il caffè solubile.
- Suddividete il composto a ciuffetti sulle placche.
- Informate 35 minuti; devono rassodare.

2. Lasciate raffreddare nel forno spento.

- Suddividete la crema di nocciola sulla parte piatta di metà meringhette.
- Aggiungete la panna montata a ciuffetti.
- Sovrapponete le meringhette rimaste. Servite.

Dolce

calorie
350

€
0,85
a porz.



Laura, giornalista-reporter alla radio-televisione tedesca, racconta:

Come ho perso 34 CHILI mangiando a volontà, senza medicine - senza fare esercizi - in meno di 5 SETTIMANE!



Ho provato di tutto per dimagrire e perdere la mia cellulite: dopo 17 diete e 32 metodi, avevo finito per arrendermi, quando...

Quando ho fatto un incontro incredibile che ha CAMBIATO la mia vita! Ma mi lasci prima raccontare come la ragazza "grassottella" che ero (tutte le donne della mia famiglia hanno la tendenza ad ingrassare - e io non facevo eccezione) ha ottenuto all'età di 39 anni, un fisico da modella.

2 gravidanze, una dopo l'altra, e un "look" da elefante!

Un chilo al mese: è generalmente ciò che si suppone di prendere durante la gravidanza. Andiamo! Ok vada per 12 se si è magri... Ma allora come è stato possibile che io ne ho presi 26 la prima volta e durante la seconda gravidanza viaggiavo sui 30 chili? Di sicuro lei dirà che ho mangiato per due - che mi rimpinzavo tutto il santo giorno! Ebbene, lo ammetto! Non mi sono mai privata di niente, OK, vado matta per il cioccolato e per i fritti...



Ma in ogni modo, è vietato? Fa parte dei piaceri della vita! E questo compensa un po' le noie della gravidanza... E poi, all'inizio, non si pensa che ad una cosa: calmare lo stomaco tra una nausea e l'altra. Dopo, quando si è già deformata, perché ostinarsi? Non è sempre facile da capire: "Sei sicura che ne hai uno?! Devo aver sbagliato nell'ecografia, non è possibile!"

Certamente c'erano 2 o 3 persone comprensive, che mi trovavano luminosa, raggiante, magnifica... Ciò non toglie che avevo un look da elefante! Senza parlare delle smagliature, delle caviglie gonfie, la cellulite nelle cosce... Non è bello! Non ci si può più tagliare le unghie dei piedi, depilarsi... e tutta questa colpevolezza: è davvero pesante da sostenere!

Ma ecco il peggio...!

Dopo la nascita del mio secondo figlio (nella foto tra le mie braccia), invece di perdere 1 chilo al mese, ho continuato a prendere 1 chilo al mese! Risultato: sfioravo i 90 chili sulla mia bilancia (i giorni in cui avevo il coraggio di salirci). Dopo aver provato TUTTO per dimagrire (diete, tisane, esercizi fisici e quasi 32 metodi), mi ero rassegnata. Deforme, piena di complessi, gonfiata dalla cellulite, ho deciso con mio marito di cambiare le nostre abitudini. "Quest'anno si parte: in vacanza in campagna." Geniale! Le vacanze in fattoria per ricordare i nostri momenti di giovinezza - e i buoni prodotti della terra con i loro sapori autentici, per dimenticare tutte queste torture inefficaci contro i miei chili.

Ed ecco il meglio!

Si figuri che è mangiando alla taverna del luogo, che ho scoperto il "potente elisir" che ha sconvolto la mia vita! Il padrone mi ha detto con un grande sorriso:

"Soprattutto, si faccia un piacere! Non esiti a gustare le nostre specialità: nessuno dei

nostri clienti ha mai preso 1 solo grammo, al contrario, dimagriscono!..."

Stupefatta, ho ripetuto:

"Dimagriscono??" "Sì, e a vista d'occhio a condizione di assumere qualche goccia di questo elisir prima di cominciare il pasto" mi ha assicurato. Unendo il gesto alla parola ha tirato fuori dalla sua tasca un flacone contagocce: "3 gocce, non di più!" direttamente nel mio bicchiere, aggiungendo: "Senò, va troppo velocemente".

Sembra incredibile ma ho mangiato e bevuto come un'ingorda (e ho cominciato la sera stessa) - per constatare sulla mia bilancia il mattino successivo, che avevo perso 1 chilo! Ero stupefatta. Quella taverna era diventata la mia mensa e alla fine delle vacanze avevo perso 15 chili in 15 giorni, MANGIANDO molto abbondantemente mattino, mezzogiorno e sera!!!

... Un concentrato di Aceto di Sidro

E' il segreto per DIMAGRIRE MANGIANDO che il padrone della taverna ha voluto svelarmi. Ma quale?! L'Aceto di Sidro della mamma Touffard - chiamata *Nonna Madeleine* dai suoi numerosi nipoti e pronipoti... Curiosa e da buona giornalista, ho deciso di fare una piccola visita alla mia benefattrice per ringraziarla... Grazie a *Nonna Madeleine* e al suo Aceto di Sidro ancestrale ultra-concentrato, avevo perso più di 1 Chilo al giorno! E contavo di non fermarmi là... DOVEVO ancora DIMAGRIRE molto velocemente! Ed era indispensabile per me, acquistare qualche boccetta di quel divino elisir!

Per me fu un sogno!

Alla fine di 3 settimane: 26 chili in meno! Come spiegare gli effetti spettacolari che 3 goccioline di Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* mattino, mezzogiorno e sera prima di ogni pasto, possano avere su tutto il suo corpo? E' allucinante! E senza confronto con tutto ciò che esiste già... Questo "rimedio strepitoso" che polverizza i chili ribelli e i buchi di cellulite MANGIANDO secondo la mia fame (facendo anche degli eccessi) è veramente INFALLIBILE! In più, questo elisir stupefacente è totalmente naturale, dunque senza alcun pericolo per la mia salute: il che mi ha incoraggiato per concretizzare il mio obiettivo! Cioè, passare sotto la soglia dei 55 chili...

In meno di 5 settimane: Mi sono sciolta come zucchero e ho perso 34 chili così facilmente, come si respira! Tutto assaporando dei piatti deliziosi... Ho persino interrotto il mio trattamento prima della fine, talmente andava velocemente. Anche TROPPO velocemente! Non soltanto ho raggiunto il mio obiettivo con 55 chili annunciati sulla mia bilancia, ma sono anche riuscita a stabilizzare il mio peso a 52 chili tondi tondi! Una vera prodezza che mi rende fiera e completamente raggiante!

Lei comprende ora perché questo incontro con *Nonna Madeleine* ha cambiato la mia vita!

Io, che venivo chiamata "cicciabomba" a scuola - il "bulldozer" in ufficio - il "grande calibro", obbligata a vestirmi nei negozi tagliati forti... Io, la "grossa del 5° piano", sono riuscita nell'impossibile: avere alla fine questa "taglia da modella", che avevo sempre sognato e che si vede nelle riviste.

Tutto mi è riuscito!

Oggi, sono molto alla moda. Indosso minigonne, tailleurs sexy, jeans attillati, bikini colorati, tacchi alti e scollature vertiginose... Non rifiuto NIENTE! Sono OVUNQUE a mio agio, l'andatura sicura, fiera del mio aspetto e tutto mi riesce!

Nessuno può immaginarsi neanche per un secondo che prima, ero grossa. Ho ritrovato una pelle soda, tonica, una pancia extra-piatta, dei glutei ben torniti e delle cosce filiformi... Gli uomini mi guardano con ammirazione, concupiscenza e mi rispettano.

Sa... non ho un mestiere facile. Ma ora, la mia nuova arma di seduzione è una vera leva che mi apre TUTTE le porte! La mia carriera di giornalista ne ha tratto dei benefici: sono salita di grado, ho più responsabilità e il mio stipendio è quasi raddoppiato!

Ma il più felice, è il mio maritino. Si è innamorato del mio corpo ANCORA di più del primo giorno! E quest'anno, le nostre vacanze in riva al mare sono state idilliache. Com'era fiero di me, in spiaggia: non credeva ai suoi occhi.

Quanto a me, ho una forma olimpionica, un'energia da vendere ed una gioia di vivere traboccante. Mi sento BELLA come non mai! Ma la cosa più strabiliante, è che dopo aver preso il mio trattamento, il mio peso si è completamente stabilizzato a 52 chili. Ideale! E in più, posso sempre mangiare ciò che voglio, senza pericolo di ingrassare. E' veramente una nuova vita che comincia quando si è magri. Allora, anche lei: scopra l'elisir Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* e come me, si sciogla a vista d'occhio! E resti magra, per sempre.

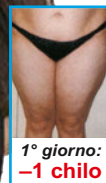
Laura

Chiami il nr. **02 455 57 028** precisando il suo nome, cognome, telefono e il trattamento che vuole ordinare.

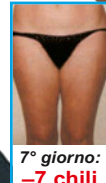
Qualora non dovesse ritenersi soddisfatta/dell'acquisto del prodotto, potrà avvalersi della facilità di recesso ottenendo il rimborso totale di quanto ha versato (escluse le spese di spedizione e imballo). A tal fine sarà necessario inviarmi una raccomandata con ricevuta di ritorno e tutti i prodotti ordinati per cui si intende chiedere il rimborso, entro 30 giorni dal ricevimento del pacco, così come descritto nella distinta di spedizione allegata nel pacco. Eseguita la procedura descritta nella distinta di spedizione, procederemo al più presto ad inviare il rimborso dell'ordine effettuato.

ESCLUSIVO!

"Ho perso 34 chili e tutta la mia cellulite in 32 giorni, e non ho più ripreso un grammo. Il mio corpo è letteralmente cambiato".



1° giorno: **-1 chilo**



7° giorno: **-7 chili**



15° giorno: **-15 chili**

Il 1° giorno: è un buon chilo di grassi cattivi e di cellulite che si volatilizzano come per incanto. E mi creda: si vede!

Il 7° giorno: 7 chili in meno cioè 1 chilo di perdita al giorno! Senza medicine, senza fare esercizio e MANGIANDO a volontà. Golosa vivevo un VERO sogno ad occhi aperti!

Il 15° giorno: 15 chili di PERDITA - ammassi di cellulite che sono spariti e già 2 taglie in meno. Straordinario: più mangio e più dimagrisco!

Risultati eccellenti si possono ottenere coadiuvando al prodotto un'alimentazione norma-ipo-calorica e un movimento fisico.

Laura 1 mese più tardi, FIERA del suo peso stabilizzato a 52 chili!

SMS: 337 10 64 276

Invi il tuo ordine tramite sms indicando: codice media, codice prodotto, quantità, cognome, nome, indirizzo completo, cap, località, provincia, data di nascita, comune di nascita (solo per italiani), stato di nascita (solo per stranieri), ESSEMPIO: PC1163.C00D,ROSSI,ENRICA,VIALOMBARDIA,9.20123,MILANO,20/03/74,FIRENZE

*ogni parola deve essere seguita dalla virgola senza spazi

BUONO ORDINE

Da rispedire a: **Naturalifit P.O. Box 247 - 3940 AE Doorn - The Netherlands**

Sì, speditemi il trattamento **ACETO DI SIDRO** che indico qui di seguito:

- Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* per perdere da 1 a 4 kg • **44,00 € (cod. PC1163/C00A)**
- Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* per perdere da 4 a 8 kg • **64,00 € (cod. PC1163/C00B)**
- Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* per perdere da 8 a 12 kg • **84,00 € (cod. PC1163/C00C)**
- Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* per perdere da 12 a 16 kg • **104,00 € (cod. PC1163/C00D)**
- Aceto di Sidro di *Nonna Madeleine* per perdere più di 16 kg • **124,00 € (cod. PC1163/C00E)**
- + Spese di spedizione e imballo 9,90 €
- Per un'evasione preferenziale del mio ordine aggiungo **3,50 € (cod. RA001-X120)**
- Per una consegna rapida, con corriere, del mio ordine aggiungo **5,50 € (cod. RA001-X121)**
- Inviatemi le vostre ultime novità in un plico discreto per solo **1,50 € (cod. RA001-X122)**

MODALITÀ DI PAGAMENTO

- Pagherò l'importo indicato alla consegna del pacco
- Assegno bancario o circolare intestato a MARKET
- Carta di Credito: Mastercard Visa

Carta n. _____ Scadenza / /

Firma _____ Codice di sicurezza _____ (le 3 cifre che trova sul retro della carta)

Cognome / Nome _____

Via _____ N° _____

Cap _____ Città _____ Prov. _____

Telefono _____ Cellulare _____

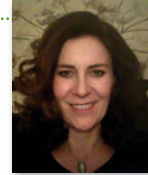
E-mail _____ Data di nascita / /

Acconsento che i Suoi dati siano utilizzati per inviarmi tutte le novità e le offerte sui nostri prodotti? SÌ NO

Acconsento che i Suoi dati siano comunicati ad aziende partners per l'invio di materiale pubblicitario? SÌ NO

Elogio del piatto unico: verdure e proteine ad hoc

Come base varietà di **verdure**, scelte a seconda del gusto personale, una quota di **carboidrati** (patate, pane, pasta, riso, cereali) e una porzione di **proteine**, scelte tra quelle alternative alla carne e al pesce...e il piatto diventa completo!



Con la consulenza di Lidia Testa, dietista a Pavia.

Preparare **una sola ricetta** che sopprima alle necessità di un pasto, è una trovata dell'antica saggezza contadina, quando il tempo di pausa era poco e bisognava ottimizzare le poche cose a disposizione.

●Da lì deriva la **maestria di bilanciare** l'apporto di ortaggi, carboidrati e proteine, miscelandoli tra loro. Via libera allora alla verdura, a cui si può unire del formaggio, uova, o dei legumi non dimenticando di accompagnare il tutto con un po' di pane, patate, polenta etc.

●In questo modo si forniscono all'organismo tutte le sostanze necessarie al suo **nutrimento** e al suo **benessere**.

PROTEINE INDISPENSABILI

Le proteine sono i **costituenti fondamentali delle cellule** di tutti gli organismi viventi.

●Sono fondamentali per il nostro organismo e sono costituite da aminoacidi. L'organismo umano richiede **20 aminoacidi** per produrre tutte le proteine corporee e di questi **8** sono definiti **essenziali** perché devono essere introdotti con la dieta, in quanto l'organismo non è in grado di sintetizzarli.

L'ALTERNATIVA

I vegetariani sopperiscono alla mancanza delle proteine derivate dalla carne e dal pesce, con quelle presenti nei **legumi**, nei **latticini** e nelle **uova**. Inoltre chi predilige i legumi fa una buona scelta nutrizionale, in quanto, se abbinati ai cereali, consentono di assumere delle proteine con un buon valore biologico ovvero più facilmente assimilabili, risparmiando la quota di grassi contenuta negli alimenti di origine animale.

ATTENZIONE!

Anche chi è onnivoro può trarre giovamento dal variare le proprie fonti proteiche nell'arco dei diversi appuntamenti con la tavola; infatti, nonostante la carne sia fonte primaria di proteine ad alto valore biologico non è salutare consumarne in eccesso (massimo 2-3 volte alla settimana, preferendo la carne bianca).

brasate con rosmarino + formaggio

Facile

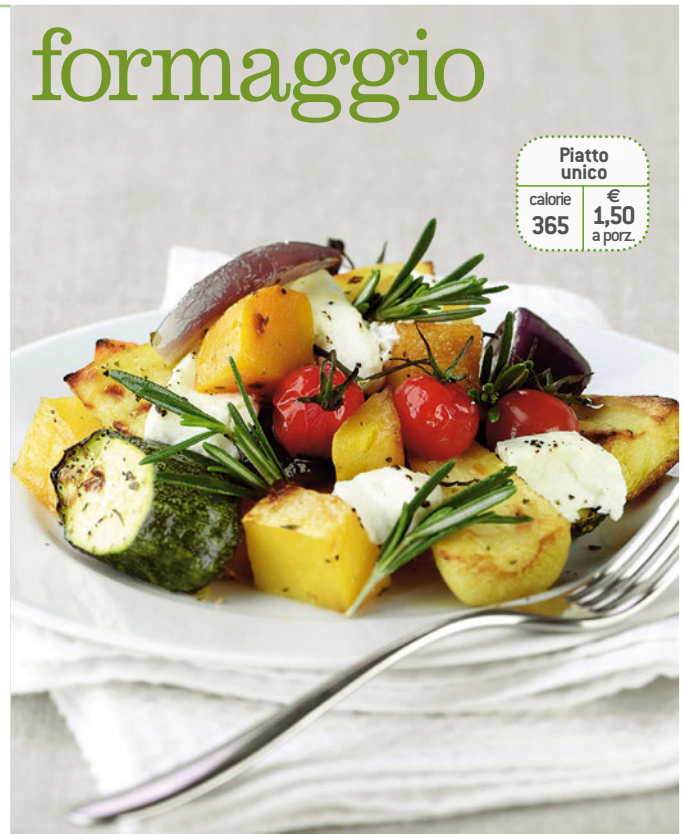
Preparazione **20 min.** Cottura **30 min.**

Ingredienti per 4

●zucchine 2 ●cipolla rossa 1 ●cipollotti 2 ●patate 300 g ●pomodorini ciliegia 100 g ●rosmarino 1 rametto ●stracchino 400 g ●olio di oliva 40 ml ●sale fino ●pepe in grani

1. Lavate le verdure. ●Spuntate le zucchine e tagliatele a pezzetti. ●Sbucciate la cipolla, dividetela in spicchi. ●Eliminate radichette e membrana superficiale dei cipollotti. ●Divideteli a metà, in senso verticale. ●Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti. ●Lavate il rosmarino, dividetelo in ciuffetti.

2. Scaldate il forno a 200°. ●Ungete una teglia con l'olio. ●Disponetevi le verdure, tranne i pomodorini, e il rosmarino. ●Salate, mescolate. ●Infornate 20 minuti. ●Sfornate e unite i pomodorini, forati in alcuni punti, alle altre verdure, mescolate. ●Cuocete in forno altri 10 minuti. ●Togliete la preparazione dal forno. ●Suddividetela in piatti individuali. ●Cospargetela con il formaggio a tocchetti. ●Spolverizzate con il pepe. ●Servite.



Piatto unico
calorie **365**
€ **1,50**
a porz.





+ lenticchie di Castelluccio stufate



100%
vegetariano

Piatto unico
calorie 292 € 0,70 a porz.

Facile Preparazione **20 min.** Cottura **25 min.**

Ingredienti per 4

● lenticchie di Castelluccio 300 g ● patate 4 ● carote 2 ● cipolla bianca 1 ● okra* 100 g ● erbette 150 g ● barbabietola al forno 200 g ● olio di oliva 40 ml ● sale fino ● peperoncino dolce

* **SAPER COMPRARE** l'okra (o bambia): è un ortaggio che si può acquistare nei negozi di prodotti etnici o nei supermercati più forniti.

1. Sciacquate le lenticchie. ● Mettetele in una casseruola e copritele di acqua fredda. ● Portate a ebollizione, regolate di sale. ● Cuocete le lenticchie 20 minuti.

Verificate tempi e modalità di preparazione sulla confezione.

● Lavate, nel frattempo, tutte le verdure. ● Sbucciate le patate, tagliatele a dadini. ● Spuntate e raschiate le carote; riducetele a rondelle. ● Sbucciate la cipolla bianca e affettatela. ● Eliminate il picciolo dell'okra e riducetela a rondelle. ● Private le erbette di gambi duri e tagliatele a striscioli-

ne. ● Sbucciate la barbabietola e riducetela a dadini.

2. Scaldare il forno a 180°. ● Foderate una pirofila con carta da forno. ● Disponetevi tutte le verdure, tranne le barbabietole. ● Unite 100 ml di acqua calda. ● Irrorate con l'olio. ● Salate e insaporite con il peperoncino, mescolate. ● Coprite con alluminio. ● Infornate 20 minuti. ● Scolate le lenticchie. ● Togliete la preparazione dal forno. ● Aggiungete le lenticchie e la barbabietola. ● Proseguite la cottura 5 minuti. ● Servite in piatti o pirofile individuali.

Il **VALORE BIOLOGICO** è un parametro di valutazione degli alimenti in base alla qualità delle proteine contenute in essi e dipende dalla composizione in aminoacidi di un alimento e dalla sua digeribilità, cioè la capacità di assorbimento e assimilazione a livello cellulare: maggiore è la quantità di aminoacidi essenziali, maggiore sarà il suo valore biologico. L'uovo è l'alimento di riferimento per tutti gli alimenti: ha un valore biologico pari a 100 (latte: 90; soia: 75; grano: 55).

a vapore con olio di oliva

Facile Preparazione **10 min.** Cottura **30 min.**

Ingredienti per 4

● zucchini 4 ● carote 4 ● patate novelle 400 g ● fagiolini surgelati 150 g ● uova 8 ● erba cipollina ● olio di oliva 40 ml ● sale

1. Lavate e pulite zucchini, carote e patate. ● Dividete zucchini e carote in bastoncini. ● Sistemate un cestello per la cottura a vapore in una pentola riempita di acqua sufficiente a sfiorarne il fondo. ● Disponetevi carote e patate, coprite e cuocete 20 minuti dal bollore. ● Unite zucchini e fagiolini, cuocete

10 minuti. ● Rassodate, intanto, 8 minuti le uova, sgucciatele e dividetele a metà.

2. Suddividete verdure e uova in piatti individuali. ● Condite con olio e sale. ● Cospargete con l'erba cipollina tagliuzzata. ● Servite, a piacere, con salsa alla senape.



uova



Piatto unico
calorie 359 € 1,00 a porz.





Dolce di Francesco Favorito, chef pasticciere e docente, esperto in preparazioni "gluten free", autore del libro "Il bello del senza glutine".

Chiacchiere fritte

Facile

Preparazione **20 min.**

Riposo **60 min**

Cottura **30 min.**

Ingredienti per 6

Miscela base

- amido di mais 190 g
- fecola di patate 10 g
- farina di riso 5 g
- fibra di guar 6 g
- latte in polvere 5 g
- fibra di inulina 6 g
- fibra di psyllium 5 g
- zucchero a velo 20 g
- bicarbonato di sodio 3 g

Per completare

- uova 2
- burro 40 g
- vino bianco o grappa 25 g
- olio di semi 10 g
- zucchero a velo 50 g

Per friggere

- olio di arachidi 500 ml

- **Fate** ammorbidire il burro in una ciotola a temperatura ambiente.
- **Raccogliete** tutti gli ingredienti elencati, nella miscela base, in un sacchetto di plastica da cucina.
- **Agitate** adeguatamente e versate il contenuto in una ciotola.
- **Lavorate** il burro con una spatola e amalgamatelo agli ingredienti nella ciotola insieme a uova, vino bianco e olio di semi, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; allargatelo e ripieгатelo sul piano di lavoro con le mani, formate un panetto.
- **Avvolgete** il panetto con della pellicola da cucina e lasciatelo ri-

posare, in frigorifero, 60 minuti.

● **Distendere** l'impasto, con un mattarello, sul piano di lavoro, coperto di fecola, in sfoglia molto sottile; potete utilizzare la macchina manuale per la pasta.

● **Tagliate** la pasta in rettangoli da circa 5 cm x 10-12 cm, con una rotella dentellata.

● **Friggete** le chiacchiere, poche alla volta, nell'olio bollente 2-3 minuti per parte, scolate man mano su carta assorbente da cucina e spolverizzate con lo zucchero a velo.

Tutti in maschera

Un po' di manualità e i dolcetti di Carnevale, golosi e friabili, non mancheranno a nessuno.



Dolce	
calorie	€
465	0,55
	a porz.



ATTENZIONE

Il latte in polvere, lo zucchero a velo e la grappa sono considerati, dal Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia, prodotti a rischio: assicuratevi che siano realmente privi di qualunque traccia di glutine, scegliendo quelli con il marchio GLUTEN FREE (vedi a lato) sulla confezione.





Chiacchiere

**Amido di mais
o maizena**

È derivato dal mais bianco con un minimo di abburattamento (setaccia-

tura) e ridotto quasi ad amido puro.
● Si usa come addensante in creme, budini e gelati e per rendere più friabili i dolci lievitati; ottimo anche per le pappe nell'alimentazione infantile. Per queste preparazioni l'amido è più indicato della farina perché meno

colloso e non altera il sapore della preparazione, soprattutto quello di mais.

● In cottura è meglio sciogliere l'amido in un po' di liquido freddo e amalgamarlo alla preparazione verso la fine della cottura.

Facile

Preparazione **10 min.**

Cottura **40 min.**

Ingredienti per 8

- farina di riso 100 g
- amido di riso 50 g
- uova 400 g (8 uova)
- zucchero semolato fine 60 g
- olio di arachidi 500 ml
- burro 150 g
- sale 5 g

● **Versate** 250 ml di acqua in una casseruola sul fuoco e fate sciogliere il burro a dadini.

● **Salate** e portate a bollore.

● **Versate** le farine, di riso e l'amido, uno alla volta, mescolando rapidamente con un cucchiaino di legno per non formare grumi, 1 minuto a fuoco vivo.

Scegliete un cucchiaino di legno nuovo, incontaminato.

● **Togliete** dal fuoco e fate raffreddare continuando a mescolare.

Potete trasferire l'impasto in un robot da cucina (planetaria).

● **Unite**, uno alla volta, le uova, inserendo la successiva solo quando la precedente risulta ben amalgamata; dovete ottenere un impasto liscio e omogeneo.

● **Portate** a temperatura l'olio in una padella dai bordi alti.

● **Raccogliete** l'impasto in una tasca da pasticciere con bocchetta grande.

● **Fate** cadere l'impasto direttamente nella padella, tagliandolo con un coltello affilato o delle forbici; dovete ottenere delle palline fritte vuote di circa 2 cm di diametro, scolatele su carta assorbente.

● **Spolverizzatele** con zucchero semolato fine.

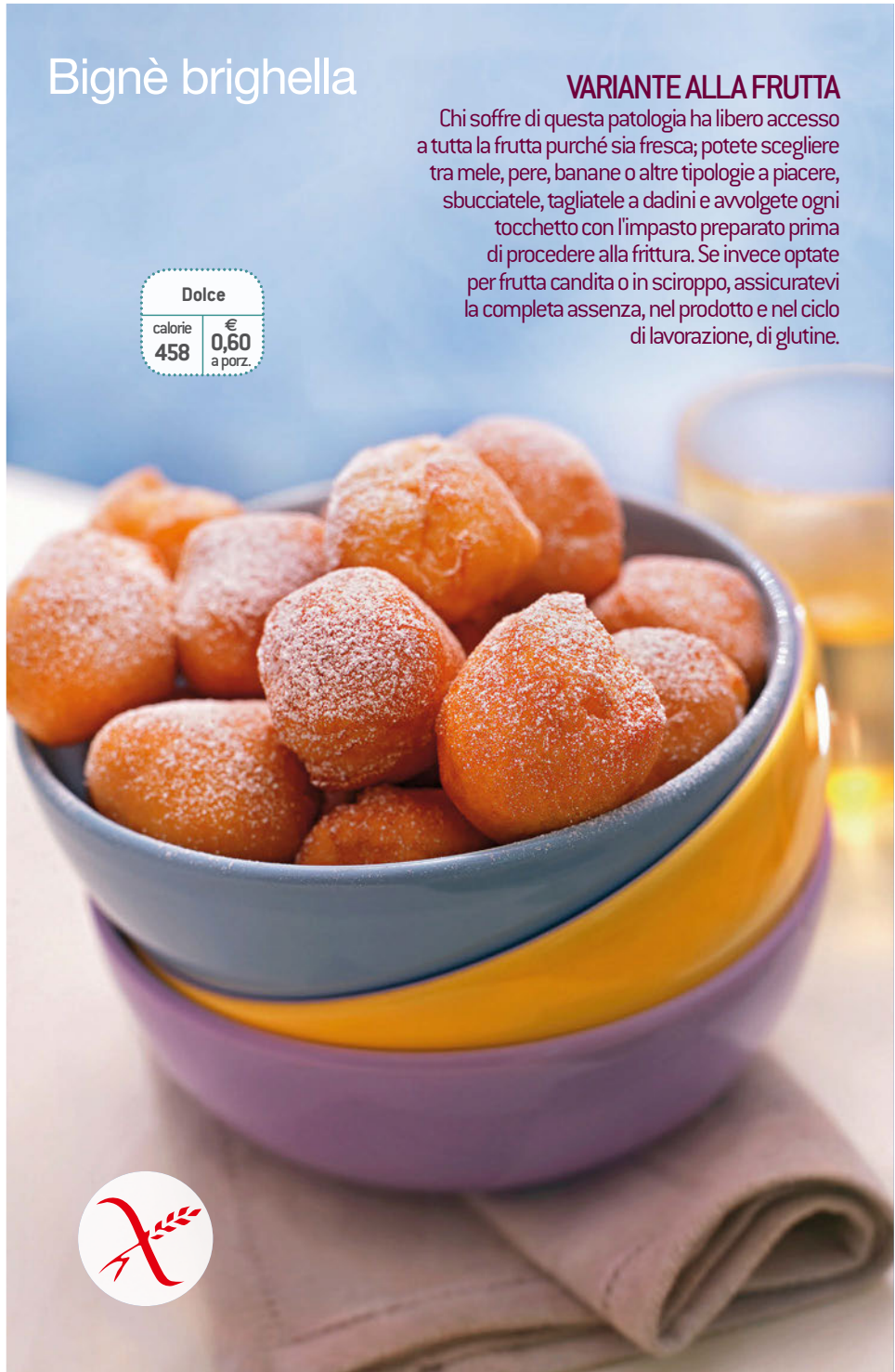
Farcitele con crema pasticcera, anche al cioccolato, o confettura gluten free.

Bignè brighella

VARIANTE ALLA FRUTTA

Chi soffre di questa patologia ha libero accesso a tutta la frutta purché sia fresca; potete scegliere tra mele, pere, banane o altre tipologie a piacere, sbucciatele, tagliatele a dadini e avvolgete ogni tocchetto con l'impasto preparato prima di procedere alla frittura. Se invece optate per frutta candita o in sciroppo, assicuratevi la completa assenza, nel prodotto e nel ciclo di lavorazione, di glutine.

Dolce	
calorie	€
458	0,60
	a porz.



La dieta ricca di calcio

È un minerale importantissimo. Con i cibi giusti e un'alimentazione equilibrata da **1400** calorie al giorno, si evitano carenze e si può anche perdere peso.

Il calcio è un sale minerale fondamentale per l'organismo. Per circa il 99% è "immagazzinato" nelle ossa e nei denti, per il resto si trova nei tessuti molli e nei liquidi extracellulari (plasma, linfa).

SVOLGE NUMEROSE FUNZIONI VITALI:

- ✓ è indispensabile per la salute di ossa, denti e unghie;
- ✓ interviene nel funzionamento di muscoli, cuore e sistema nervoso;
- ✓ concorre alla coagulazione del sangue.

QUANTO NE SERVE?

Il fabbisogno cambia nelle varie fasi della vita e anche a seconda dell'età e del sesso.

Indicativamente ecco le dosi giornaliere raccomandate:

- ▶ **da 1 a 6 anni:** 800 mg
- ▶ **da 7 a 10 anni:** 1000 mg
- ▶ **da 11 a 18 anni:** 1200 mg
- ▶ **da 30 a 49 anni:** 800 mg
- ▶ **da 50 anni in poi:** 800/1000 mg per gli uomini; 1200/1500 mg per le donne

Si tenga conto che il calcio, una volta introdotto con gli alimenti, viene assimilato solo al 50 per cento; in più una parte viene persa attraverso urine, feci e sudore.

CASI PARTICOLARI

In alcune situazioni il fabbisogno di calcio aumenta.

- ✓ **GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO:** la donna deve aumentare di circa 400 mg l'apporto giornaliero, per fornirne adeguate quantità al feto e al neonato evitando che il calcio venga sottratto direttamente dallo scheletro della madre provocando il fenomeno della decalcificazione ossea.
- ✓ **FRATTURE,** per riparare il tessuto osseo lesionato, o lunghi periodi di immobilità (dovuti per esempio a una malattia), che indeboliscono le ossa.
- ✓ **MENOPAUSA:** il calo degli estrogeni impoverisce il patrimonio minerale osseo e abbassa la capacità di assorbimento del calcio.
- ✓ **OSTEOPOROSI:** malattia che provoca un indebolimento e una diminuzione della massa ossea, accelerando la naturale perdita di calcio, che con l'età si assimila di meno. È una patologia che colpisce soprattutto le donne, dopo la menopausa, e in misura minore gli uomini dopo i 55 anni.



DOVE SI TROVA?

Le principali fonti di calcio sono i **latticini**: latte, yogurt, formaggi.

- I **formaggi**, però, hanno anche solitamente un elevato tenore di **grassi saturi**, dannosi per l'apparato cardio-circolatorio.
- È consigliabile, perciò, scegliere latte e yogurt **scremati** e soprattutto latticini **magri** (ricotta, fiocchi di latte).
- Alcuni formaggi sono particolarmente ricchi di calcio, come **grana** ed **emmental**, ma è meglio non superare i 40 g a porzione.
- Si possono consumare i formaggi come secondo piatto, al massimo **3 porzioni** alla settimana.
- Se si è intolleranti al lattosio, si consiglia di scegliere formaggi **stagionati** e **yogurt** (che ne contengono poco); in commercio sono disponibili anche **prodotti speciali** (per esempio, il latte), privato del lattosio.

ALTRE FONTI DI CALCIO SONO:

- ✓ la frutta secca
- ✓ i legumi (in particolare la soia)
- ✓ le verdure a foglia verde (rucola, verza, cicoria, lattuga, crescione, broccoli, cime di rapa)
- ✓ alcuni pesci e molluschi (alici, latterini e calamari)

In caso di carenze (o di intolleranze), può essere utile bere acque minerali ricche di calcio (definite bicarbonato-calciche). Devono avere oltre 150 mg di calcio per litro (da verificare in etichetta).

Perché il calcio sia assimilato dall'organismo, è indispensabile la vitamina D, prodotta principalmente dall'organismo grazie all'esposizione della pelle al sole. Bisognerebbe esporre viso, collo e braccia alla luce solare almeno 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno. Tracce di questo minerale si trovano anche nelle uova e nei pesci grassi (salmone, aringa, sgombrò, tonno).



SEGUE



← il calcio

L'IMPORTANZA DI PREVENIRE

Per prevenire i problemi che si possono avere in età avanzata, è importante assicurarsi di raggiungere il picco di massa ossea (PMO) ovvero il quantitativo di tessuto minerale osseo che si raggiunge alla fine dell'accrescimento se si assumono le dosi giuste di calcio in età infantile, adolescenziale e giovanile, quando l'organismo lo assimila più facilmente. In questo modo, si limita la perdita fisiologica di massa scheletrica dovuta all'invecchiamento.

OCCHIO A...

Alcune sostanze possono ostacolare l'assimilazione del calcio:



- **sale:** un eccesso favorisce la perdita di calcio attraverso le urine;
- **acido fitico:** presente nei semi e nella parte fibrosa di cereali (crusca) e legumi, nelle arachidi e nel cacao;
- **acido ossalico:** si trova, per esempio, nei cereali integrali, negli spinaci, nei cavoli e nel rabarbaro;
- **alcuni farmaci** (lassativi, steroidi, antibiotici).



Per non correre rischi, è sufficiente non associare nello stesso pasto, per esempio, formaggio e pane integrale, latte e cacao, latte e crusca.

● Gli alimenti proteici "costringono" i reni a lavorare di più, eliminando quindi più calcio. Per rimediare, basta consumarli insieme ad abbondanti verdure.

IN PRATICA

Per mantenere anche il proprio apparato scheletrico (come tutto l'organismo) in buona salute, si raccomanda dunque una dieta varia ed equilibrata e in generale uno stile di vita sano, evitando l'eccesso di alcol (un bicchiere di vino o una birra piccola a pasto sono concessi) e il fumo, che interferiscono con il benessere delle ossa.

● La mancanza di attività fisica contribuisce a ridurre i depositi di calcio: è buona regola, quindi, fare un po' di moto: l'ideale sarebbe camminare almeno 20-30 minuti ogni giorno.

Regime alimentare per la settimana

	Colazione <small>calorie 236</small>	Pranzo <small>calorie 427</small>	Cena <small>calorie 567</small>	Spuntini <small>calorie 154</small>
lunedì	<ul style="list-style-type: none"> ● 150 ml di latte scremato ● 3 fette biscottate con 20 g di miele 	<ul style="list-style-type: none"> ● 80 g di pasta con 20 g di passata 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 topinambur (pag. 45) cal 224 ● 120 g di salmone con 100 g di broccoli (tutto a vapore) ● 40 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 2 arance spremute cal 80 ● pomeriggio: 1 yogurt magro cal 74
martedì	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 yogurt magro con 40 g di muesli e 5 g di miele 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 porz. di pollo speziato con carote (pag. 46) cal 283 ● 80 g di cicorino con 10 ml di olio di oliva ● 40 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g di passato di verdure con 30 g di riso e 10 ml di olio di oliva ● 40 g di emmental ● 100 g di erbetta a vapore con 10 ml di olio di oliva ● 50 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 1 banana cal 77 ● pomeriggio: 20 g di mandorle sgusciate cal 109
mercoledì	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 fette biscottate con 30 g di ricotta ● 1 mela 	<ul style="list-style-type: none"> ● 80 g di orzo con 10 ml di olio di oliva e 10 g di grana ● 1 porz. di uovo al pomodoro (pag. 23) cal 70 ● 80 g di songino con 5 ml di olio di oliva 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g di minestrone con 20 g di pasta e 10 ml di olio di oliva ● 100 g di tofu ● 100 g di barba di frate lessata con 10 ml di olio di oliva ● 40 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 1 yogurt magro cal 74 ● pomeriggio: 20 g di crackers cal 83
giovedì	<ul style="list-style-type: none"> ● 150 ml di latte scremato ● 40 g di pane con 30 g di confettura ● 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ● 80 g di pasta con 20 g di passata di pomodoro e 10 g di grana ● 100 g di verza stufata con 10 ml di olio di oliva ● 30 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g di passato di verdure con 10 ml di olio di oliva ● 1 porz. di stracchino (40 g) con verdure (pag. 91) cal 320 ● 40 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 1 pera cal 58 ● pomeriggio: 20 g di noci sgusciate cal 138
venerdì	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 yogurt magro con 30 g di muesli e 10 g di miele 	<ul style="list-style-type: none"> ● 80 g di farro con 50 g di pomodorini e 10 ml di olio di oliva ● 1 porz. di gamberi con broccolo romano (pag. 83) cal 107 ● 20 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g di minestrone con 30 g di riso e 10 ml di olio di oliva ● 1 porz. di merluzzo con fagioli (pag. 45) cal 253 ● 30 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 1 mela cal 78 ● pomeriggio: 1 pompelmo spremuto cal 50
sabato	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 mela frullata con 150 ml di latte scremato ● 2 fette biscottate con 20 g di miele 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 porz. di pasta con cime di rapa (pag. 15) cal 354 ● 100 g di finocchio crudo con 10 ml di olio di oliva ● 30 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 g di passato di verdure con 10 ml di olio di oliva ● 150 g di fiocchi di latte ● 100 g di lattughino con 10 ml di olio di oliva ● 50 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 2 arance spremute cal 80 ● pomeriggio: 1 yogurt magro cal 74
domenica	<ul style="list-style-type: none"> ● 150 ml di latte scremato ● 40 g di pane con 20 g di confettura 	<ul style="list-style-type: none"> ● 150 g di alici e 100 g di patate al forno con 10 ml di olio di oliva ● 100 g di radicchio con 10 ml di olio di oliva ● 30 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 porz. di minestrone ricco (pag. 12) cal 228 ● 120 g di fesa di tacchino con 100 g di zucchine ai ferri e 10 ml di olio di oliva ● 30 g di pane 	<ul style="list-style-type: none"> ● mattina: 1 mela cal 78 ● pomeriggio: 1 banana cal 77



Buono a sapersi!

CONOSCERE I PRODOTTI PIÙ GENUINI, PER CHI AMA UNA CUCINA GUSTOSA, MA ANCHE SANA E CONTROLLATA.



Più spazio

I contenitori C Box di Kis, disponibili in 6 dimensioni, sono leggeri, super trasparenti (ma con coperchi di colori diversi), sovrapponibili, pensati insomma per ottimizzare lo spazio in casa, dalla cucina al ripostiglio.

1. Sono genuine e pronte in un attimo Le Purezze Salvaminuti **Pedon**, farine precotte di legumi e cereali, biologiche e senza glutine. **2.** Il nuovo olio di girasole Alto Oleico **Sagra** è ottimo a crudo, per l'alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi, ma anche per fritture, in quanto resistente alle alte temperature. **3.** Da regalare al papà il 19 marzo le boule di cioccolato svizzero **Goldkenn** ripiene di Whiskey Jack Daniel's. **4.** È sempre più diffuso e apprezzato il burro chiarificato **Prealpi**, a ridotto contenuto di colesterolo, privo di acqua, proteine e lattosio. **5.** Le confetture extra **Vis** contengono dal 65 al 75% di frutta selezionata di provenienza italiana ed europea, e pochi zuccheri aggiunti. **6.** La Maionese di Riso Bio **Nattura** è senza uova, colesterolo e glutine, ideale per i vegani e per chi soffre di intolleranze alimentari. **7.** Il dolcificante di origine naturale **Truvia**®, a zero calorie, è a base di estratto di foglie di Stevia; adatto a ogni uso. **8.** Per i bimbi dai 12 mesi in su, **Plasmon** ha creato i biscotti ai gusti di cacao e di crema di latte. **9.** Per prepararsi alla primavera, niente di meglio della tisana depurativa **Pompadour**.

Grande offerta
Per non perdere nessun numero di

Cucinare bene

ora puoi anche raccogliertelo

Abbonamento a 12 numeri

€ 15,00

Abbonamento + raccoglitore

€ 20,00

Solo il raccoglitore

€ 6,00



Cucinare bene

Direttore responsabile
Angela Costa

Redazione
Laura Alfieri (copservizio),
Letizia Tiani

Grafica
Silvia Bogliardi (art director),
Simona Deiola, Palmira Di Condio, 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, Adria Pinelli, Susanna Sforza

Fotografie
afc-image, Ernesto Battiato, Cubo Images, Fotolia, Fuoco Variabile,
L'Immaginario, Photomasi, Shutterstock, 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/MI.
Redazione: Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, tel. 02/63675403/302/307/300 fax 02/63675515 - **indirizzo e-mail:** segreteria2@casaeiditricceuniverso.com.
Diffusione: Corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, tel. 02/6367515, 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 materiale commerciale. 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

UNIVERSO PUBBLICITÀ
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 Perandin, Viale delle Industrie 13, 35010 Limena (Pd), tel./fax 049/8843929; *Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova* Sc2 Media srl di Stefano Cattaruzza e Stefano Chériè 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; *Emilia Romagna (province di Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna, Ferrara), Mantova* MediaJob di Marco Melegari, Piazza Alberto 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 Cavour, 83, 50129 Firenze, tel. 055/5048356, fax 055/5416856; *Lazio:* WWA di Maurizio Mancini, Piazza del Gesù 47, 00186 Roma, tel. 06/45543046, fax 06/97994302; *Puglia e Basilicata* Angela Moretti, Piazza Militie Ignoto, 6, 70043 Monopoli (Ba), tel./fax 080/3219735; *Campania, Calabria* Masmedia70, via Terracina, 93, 80125 Napoli (Na), tel. 081/2390128; *Sardegna* Universo Pubblicità, tel. 02/626166201; *Sicilia* Publissette s.r.l., Salvo Giustino, via Catania, 14, 90141 Palermo, tel. 091/7302750, cell. 336/890019.

PRINTED IN ITALY
Stampa: NIAG S.p.a. - BERGAMO.
Registrazione: Tribunale di Milano n. 406 del 12/7/1997 - 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, per mezzo di fotocopie, registrazioni, microfilm o altro.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA - Certificato n. 7608 del 18/12/2013



PUBBLICAZIONE RILEVATA AUDIPRESS:
AUDIPRESS 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

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**

Allego fotocopia di versamento

 062G

Voglio abbonarmi a **CUCINARE BENE + raccoglitore € 20,00**

Allego fotocopia di versamento

 062GR

Voglio **solo il raccoglitore € 6,00**

Allego fotocopia di versamento

 062R

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 31.03.2014

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° 11/12 Novembre (n°.....copie)	n° 07/13 Luglio (n°.....copie)
n° 12/12 Dicembre (n°.....copie)	n° 08/13 Agosto (n°.....copie)
n° 01/13 Gennaio (n°.....copie)	n° 09/13 Settembre (n°.....copie)
n° 02/13 Febbraio (n°.....copie)	n° 10/13 Ottobre (n°.....copie)
n° 03/13 Marzo (n°.....copie)	n° 11/13 Novembre (n°.....copie)
n° 04/13 Aprile (n°.....copie)	n° 12/13 Dicembre (n°.....copie)
n° 05/13 Maggio (n°.....copie)	n° 01/14 Gennaio (n°.....copie)
n° 06/13 Giugno (n°.....copie)	n° 02/14 Febbraio (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.....

Arretrati





TUTTOFUNGHI e CONDIGHIOTTO

Condimenti ideali per piatti speciali



Prova i **NUOVI** condimenti ai funghi, **TuttoFunghi** e **CondiGhiotto**, preparati artigianalmente, pronti all'uso e solo da scaldare, ideali per tagliatelle, polenta, risotti, crêpes o come contorno di arrosti e pietanze. I funghi sono da più di **100 anni** la specialità di Ghiotto-Galfrè grazie a un amore unico per la buona cucina tradizionale.

Scopri con il QR code le ricette esclusive di Ghiotto-Galfrè.



/GhiottoGalfre

www.ghiottoalfre.it

Sempre più italiani cucinano con Burro Chiarificato Prealpi. Vi chiedete perché?



Per ottenere il Burro Chiarificato Prealpi, abbiamo scelto i burri migliori e abbiamo tolto l'acqua, le proteine ed i carboidrati, che in cottura non servono.

Ecco perché il Burro Chiarificato Prealpi è ottimo, non schizza, non brucia e soprattutto rende molto di più: ne basta il 20% in meno di un burro normale. E finito di cucinare, lo chiudi e resta protetto.



Ottima scelta.