

DIVA
E DONNA

IL BENESSERE IN TAVOLA

CUCINA

CAIRO EDITORE

QUINDICINALE - N. 10 - € 0,50 - 16 OTTOBRE 2018
ALLEGATO AL N. 41 DI "DIVA E DONNA"

71
RICETTE
CON
FOTO

Ceci
con
prosciutto
alle erbe



CLAUDIA
GERINI
E LE
ALTRE

SECONDI
DA DIVE



Involtrini
di melanzana e ricotta



Nicola
Sorrentino

LE RICETTE
DELLA SALUTE

QUANTO SALE
SERVE DAVVERO



Chiara Manzi

DIETA DI 7 GIORNI
SENZA CARNE
FIRMATA DALLA
NUTRIZIONISTA

COLAZIONE
DI COPPIA

Pancake
alla frutta



IDEE VERDI E GOLOSE

Involtrini
al formaggio
e semi
di sesamo



CUCINA
CON LE FOGLIE

PIATTI DA SINGLE



VELOCI
MA GUSTOSI

Manzo
saltato
in padella

PIATTI
DA PREPARARE
LA SERA PRIMA A CASA
**PAUSA PRANZO
SANA E SFIZIOSA
PER L'UFFICIO**



imondidicarta
2018

**CUCINA
E NON SOLO**
Sabato 13 ottobre
si svolge il festival
"I mondi di carta"
a Crema, un percorso
di cibo e cultura.
Lo chef Tommaso
Arrigoni, 46 anni
e "chef resident"
di "Detto Fatto"
(Rai Due), sarà
protagonista dello
show cooking
"La cucina del tutto",
per i bimbi di 8-11 anni.

PRIMO PACCHERI AL PESTO DI SEDANO

Ingredienti per 4 persone

• 360 g di paccheri di Gragnano • 100 g di nocciole • 80 g di foglie di sedano • 60 g di grana padano • 20 g di pecorino • 100 g di olio di oliva extravergine • 80 g di capperi • 1 limone • 40 g di burro • 40 g di grana padano grattugiato • sale

Preparazione: **1/** Sbollenta le foglie di sedano e raffreddale immediatamente in acqua e ghiaccio, scolale e asciugale bene. **2/** Frulla con 60 g di grana e i restanti ingredienti fino a ottenere una salsa liscia. Aggiusta di sapore. **3/** Cuoci i paccheri al dente e saltali con il pesto, manteca con burro e il grana rimasto, aggiungi i capperi e la scorza di limone grattugiata.



Pesto
di sedano
e tiramisù
col sorbetto:
il proprietario
del ristorante
"Innocenti
Evasioni", una
stella Michelin,
stupisce i suoi
ospiti milanesi
con idee insolite

IL MENU "INNOCENTE"

FIRMATO DA TOMMASO ARRIGONI



SECONDO FILETTO CON PATATE E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone:

• 250 g di filetto di maialino pulito • 3 patate • 70 g di grana padano grattugiato • 20 g di burro • 1 melanzana lunga • 50 g di amido di mais • q.b. fondo di carne • zucchero • timo • maggiorana • sale fino e grosso

Preparazione: **1/** Marinare il filetto di maialino 40 minuti sotto zucchero, lavare e marinare 15 minuti sotto sale grosso. **2/** Mettere sottovuoto con qualche foglia di timo e maggiorana e cuocere a 54 °C per 2 ore e mezza. Raffreddare, rosolare a

fuoco vivo e mantenere in caldo a 55 °C. **3/** Cuocere le patate in forno a 130° C fino a cottura, pelarle e passare la polpa al setaccio. Mantecare con il grana padano, il burro e aggiustare di sale. **4/** Tagliare la melanzana a fette sottilissime, passarle nell'amido di mais e friggerle. Mantenerle in luogo asciutto fino al servizio. **5/** Disporre qualche ciuffo di purea con il sac à poche, aggiungere il filetto scaloppato e salato, salsare con il fondo di carne e guarnire con le melanzane croccanti.



DOLCE TIRAMISÙ AL MASCARPONE

Ingredienti per 4 persone:

Mousse al mascarpone:

• 500 g di mascarpone • 200 g di zucchero • 2 fogli di colla di pesce • 70 g di latte • 500 g di panna montata

Preparazione: sciogliere la colla di pesce nel latte caldo e unirlo al mascarpone stemperato con lo zucchero, aggiungere la panna montata e ritirare in frigorifero.

Biscotto alla mandorla:

• 190 g di farina di mandorle • 60 g di farina integrale • 220 g di zucchero a velo • 120 g di zucchero • 330 g di albume

Preparazione: montare l'albume con lo zucche-

ro, aggiungere le polveri setacciate. Stendere sulla placca da forno e cuocere a 220 °C per 3 minuti e 180 °C per i restanti 5 minuti lasciare raffreddare e tagliare a rettangolo.

Sorbetto di fragole:

• 300 g di fragole • 150 g di zucchero

Preparazione: frullare le fragole con lo zucchero e passare al colino. Mettere nella gelatiera e mantecare.

Composizione del piatto:

disporre la crema di mascarpone con il sac à poche sul piatto, posizionare il biscotto al centro, guarnire con fragole fresche e finire con una quenelle di sorbetto alle fragole.