

# DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

«COSÌ AIUTO  
I CERVELLI IN FUGA  
A TROVARE  
LAVORO  
IN ITALIA»

Noi che viviamo da  
SEPARATI  
IN CASA

SHOPPING ONLINE  
Come azzeccare  
l'acquisto  
al primo colpo

7 segreti  
(di bellezza)  
per sedurre

Combatti a tavola  
cali d'umore,  
fatica e smog

JESSICA  
CANAGLIA,  
19 ANNI,  
STUDENTESSA  
DI GALLARATE  
(VA)

Giap, shock,  
elettrico  
ADESSO  
SICAMBIA STILE

€ 150

GRUPPO A MUNDADORF

117012

FOOD  
AFFAIR**IL POLLO  
PICCANTE DI  
ELEONORA**

di Francesca  
Angeleri  
giornalista e  
scrittrice, autrice  
di *In cibo veritas*  
(Daniela Piazza)

È una delle influencer più famose al mondo, bella, sofisticata e anche molto golosa. Eleonora Carisi non rinuncia mai alla cioccolata e il cibo per lei è convivialità: «Mangio da sola solo per necessità. Mi piace uscire e scoprire posti nuovi, amo in particolare la cucina asiatica, coreana giapponese, o vietnamita». A Torino, la sua città, le piace gustare la carne cruda con l'uovo e i capperi. Cucina? «Meglio dire che non brucio nulla» risponde. «Il pollo è tra i miei piatti preferiti: infarino dei bocconcini e li salto in padella con della senape piccante francese».

**CUORI DI CUPCAKE  
AI PISTACCHI**

**INGREDIENTI PER 12 CUPCAKES** 4 cucchiali di pistacchi americani, 3 uova, 1/4 di tazza di olio di semi più 1 cucchiale, 1 tazza di siero di latte, 1/3 di tazza di zucchero, 1 tazza e 1/2 di farina, 2 cucchiali di lievito in polvere, 1 grande tazza di lamponi surgelati, 300 g di crema di formaggio, 2 cucchiali di zucchero a velo. Stampini per muffin oleati. **PREPARAZIONE** Trita 3 cucchiali di pistacchi, il quarto molto fine. Mescola le uova, l'olio e il siero di latte. Unisci lo zucchero, la farina, il lievito, i lamponi e i pistacchi tritati. Riempì gli stampi e inforna a 320° per 30 minuti. Mescola il formaggio e lo zucchero a velo, versali in una tasca da pasticcere, decora i cupcake e rifinisci con il trito fine di pistacchi.

**LA PASTA  
FATTA CON  
AMORE**

A San Valentino la cena deve essere perfetta. Un'esplosione di cuori per un tête-à tête da ricordare. Non sottovalutare i dettagli, come il formato della pasta: tanti cuoricini di semola di grano duro per un primo infuocato e colorato. E nel sugo aggiungi qualche ingrediente afrodisiaco: salsa a base di crostacei con un pizzico di peperoncino (For You, Lidl, 500 g, 1,29 euro).

**UN DOLCE BACIO  
MUSICALE**

La ricetta del bacio è quella tradizionale, mentre i cartigli della limited edition Autografi d'Amore sono di Laura Pausini: 33 frasi tratte dalle canzoni della famosa cantante, più 10 dediche pensate per fan e innamorati (scatola cuore, Perugina, 10,99 euro).

**Mi è piaciuto  
PACCHERI  
GOURMAND**

di Stefania Carlevaro  
@stefaniacarleva

I paccheri sono un formato di pasta perfetto da farcire. La ricetta più gustosa l'ho assaggiata pochi giorni fa. La chef Michela Mandolesi, marchigiana, che lavora per la società Punto De, li ha preparati per la presentazione di una linea di elettrodomestici tedeschi super innovativi. Dopo averli lessati al dente li ha farciti in tanti modi diversi: una mousse di mozzarella e panna fresca (fatta nello smoother); mollica di pane spezzettata, tostata e condita con olio e sale; alici sott'olio tagliuzzate. E poi trancetti di salmone marinato in olio, sale e pepe e filetti di orata e branzino cotti nella macchina sottovuoto per 10 minuti a 60° (o in pentola tenendo bassa la temperatura dell'acqua). Si servono su una crema di cime di rapa preparata sbollentando la verdura e frullandola nello smoother con 1 cucchiale di acqua di cottura e 1 di olio. Un trucco: i paccheri lessati nell'acqua di bollitura delle cime di rapa sono ancora più buoni.

Vuoi un consiglio? Scrivi a [stefania.carlevaro@mondadori.it](mailto:stefania.carlevaro@mondadori.it)