

MAGGIO 2017

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

110 RICETTE INEDITE

(NON LE TROVATE SUL SITO)

4 paste

da preparare in un baleno

Carbonara monferrina con asparagi, pag. 28

Penne con ratatouille, pag. 6

Bavette con acciughe e pesto di finocchietto pag. 37

Fusilli alle mandorle e peperoni, pag. 39

QUESTA COPERTINA L'AVETE SCELTA VOI

Scarica L'APP

DELLA REALTÀ AUMENTATA

GUARDA I VIDEO

INTERAGISCI CON NOI

31

idee con gli

ASPARAGI

CUCINA CON LE

food blogger



Gli straccetti di manzo di **Luisa**



I fusilli al forno di **Valeria**



Le polpette alla ligure di **Paola**

Gruppo Editoriale L'Espresso - Anno 111 - N. 19 - 19 aprile 2017 - Sped. in A.P. - DL 3505/01 art. 1, comma 1, DCB Verona

GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO

IN EDICOLA IL 19 APRILE 2017



Succo alla pera e sedano

Per 4 persone

2 pere - 2 coste di sedano - 1 finocchio
- 1 cetriolo - 3 cm di zenzero fresco - 1 limone
- 10 cubetti di ghiaccio

Sbuccia lo zenzero e il cetriolo ed elimina i filamenti dalle coste di sedano. Togli il torsolo e le parti più dure del finocchio. Lava le pere e le verdure preparate, tagliale a dadini e bagna con il succo di limone quelli di pera. Riunisci nel bicchiere del frullatore le verdure e lo zenzero e aziona l'apparecchio. Unisci le pere e il ghiaccio e continua a frullare per qualche minuto. Passa al setaccio il frullato se vuoi ottenere una crema molto liscia. Poi trasferiscila in una bottiglia e mettila in frigo a raffreddare. **Digestivo, diuretico e disintossicante**

Smoothie di carote

Per 4 persone

2 carote - 2 cucchiari di mandorle sghusciate
- 2 cucchiari di fiocchi di avena istantanei
- 1 cucchiaio di uvetta
- cannella in polvere - noce moscata - 200 ml di latte di soia
- 1/2 tazza di ghiaccio

Spunta, raschia e taglia a dadini le carote.

Mettili nel frullatore con le mandorle, l'avena, l'uvetta e un pizzico di cannella. Aggiungi il latte di soia e il ghiaccio. Frulla fino a ricavare una bevanda ben montata. Distribuiscila nei bicchieri e completa con un pizzico di noce moscata grattugiata. Decora con una strisciolina di carota e servi subito.

Antiossidante, leggero e ricco di minerali



Effetto detox in un sorso

MIXER & CO

Per chi ama la vita all'aria aperta, il personal blender è il compagno ideale, che si trasforma in borraccia da portare con sé. Completo di due recipienti, uno da 600 ml e l'altro da 300 ml in titanio, con custodia in neoprene che protegge dai raggi UV e dal calore (Caso Design distr. da Punto De, € 49).



MIX & DRINK

Frullati o smoothie? Meglio cremosi o succosi? Con il mini frullatore dotato di due velocità scegli tu la consistenza che più ti piace; la caraffa in plastica da 600 ml, il coperchio, il misurino e tutti gli accessori sono lavabili in lavastoviglie (Moulinex, € 39,90).



MIX & GO JUICE

Chiedi il massimo al tuo frullatore? Mix & Go si sdoppia e diventa anche spremiagrumi. In dotazione trovi due bottigliette prêt-à-porter da riempire con un frullato o una spremuta. L'apparecchio si attiva a pressione: inserisci gli ingredienti e premi verso il basso (Russell Hobbs, € 60).



ECO BL

Nel capiente bicchiere in vetro puoi preparare frullati, frappè, salse e zuppe ancora calde: infatti il vetro ad alto spessore consente di frullare anche gli alimenti caldi. Il coperchio è dotato di foro dosa liquidi; in più, il frullatore è a basso consumo e consente un risparmio energetico del 14% (Imetec, € 44,30).



CLASSIC

Dedicato a chi ama il design vintage, ecco il frullatore-icona che riprende le forme morbide degli anni '50: completo di vaso da 1,25 l in Pyrex, resistente agli shock termici, ha 4 lame in acciaio inox che tritano anche il ghiaccio e un potente motore da 600 W a tre velocità per la texture desiderata. Proposto anche total-black (Oster, € 109,90).

