

TUStyle

1 euro
14 FEBBRAIO 2017
SETTIMANALE
N. 8

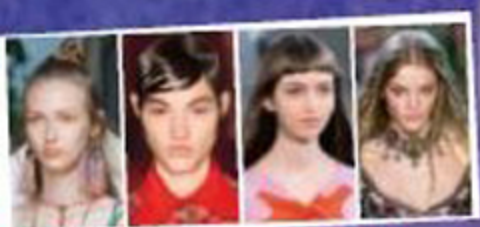
PERSONAL
SHOPPER

Elle Fanning
RIEMPIO DIARI DA
SEMPRE, UN GIORNO
GIRERÒ UN FILM

*Ricky Martin
LA MUSICA
È UNA TERAPIA, MI TOGLIE
RABBIA E INSICUREZZE



INSTAGRAM STORIES
FERRAGNI-FEDEZ
LA COPPIA IN DIRETTA SOCIAL
ELO SHOW / DEL MOMENTO



NOVITÀ CAPELLI
ALTRO CHE
REGOLATA, VANNO
LE TESTE HOT!

VIAGGI SPEZZA ROUTINE *
3 ORE DI VOLO
E SEI IN SPIAGGIA.
E CHE SPIAGGIA...

SCARPE
14 TENDENZE
84 MODELLI
1 MILIONE DI LIKE



GRUPPO MONDADORI



Pollo al profumo di agrumi

PREPARAZIONE 30 minuti
CALORIE/PORZIONE 510 kcal
DOSI 4 persone
ESECUZIONE facilissima

INGREDIENTI

1 pollo di circa 1,5 kg tagliato a pezzetti,
1 arancia non trattata,
1 limone non trattato,
1 rametto di timo fresco,
olio extravergine, sale, pepe

COME PROCEDERE

1. Metti i pezzetti di pollo in una pirofila. Lava l'arancia e il limone e tagliali ognuno in 8 pezzi, quindi sistemali tutti attorno alla carne.

2. Spezzetta il rametto di timo e distribuiscilo qua e là nel tegame. Cospargi i pezzetti di pollo con il sale, il pepe e l'olio extravergine.

3. Mescola la carne insieme agli altri ingredienti in modo da ungerla bene con l'olio extravergine e farla insaporire con il succo di arancia e di limone.

4. A questo punto, trasferisci la pirofila in forno caldo a 200°C e cuoci il pollo per 25 minuti, girandolo ogni tanto perché possa dorarsi da tutti i lati.

La variante easy Se vuoi, puoi preparare questo piatto anche nel forno a microonde. Metti il pollo in un contenitore adatto per questo tipo di cottura, condiscilo con olio extravergine, sale, pepe, timo e succo di agrumi (come nella ricetta precedente) e cuocilo per 9 minuti a 650W. Rigira la carne, mescola di nuovo tutto e inforna per altri 9 minuti. Attiva quindi la funzione grill e fai dorare la carne per 3 minuti. Prima di servire il pollo, lascialo riposare per qualche minuto.



FRANCINE RECULEZ/MONDADORI PORTFOLIO

ALLEATI AI FORNELLI

- 1.** Rostiera Country ovale di Fissler, antiaderente, con coperchio in vetro temperato, € 259,90.
- 2.** Vallé Naturalmente con olio di girasole, alternativa vegetale al burro, 250 g, € 1,49.
- 3.** Olio extravergine di oliva 100% italiano Sagra dal gusto fruttato, 1 litro, € 7,99.
- 4.** Birra 7 Luppoli non filtrata L'Ambrata di Birrifico Angelo Poretti, per i mesi invernali, 33 cl, € 1,89.



COMPRA, CLICCA, VINCI

MANGI VERDURA E SEI SPORTIVA?

Fino al 26 marzo, se acquisti due confezioni a scelta della gamma Natura in Padella Bonduelle, puoi vincere le carte regalo di Decathlon. Conserva lo scontrino, collegati al sito bonduelle.it, entra nella sezione dedicata al concorso e inserisci i dati richiesti. In palio ogni giorno gift card Decathlon del valore di € 50. Inoltre, ogni settimana verrà estratta una carta regalo da € 1000.