

# sommario di maggio

## 6\_\_compero&cucino

Fragole, patata novella,  
barba di frate, nespole, orata

## scuola di cucina

20\_\_Per principianti:

Mousse o spuma, dolce e salata

22\_\_Le carni per l'arrosto

## salvatempo

26\_\_Il prosciutto cotto

30\_\_Orecchiette per tutti i gusti

## salvaspesa

34\_\_Cetrioli: sani&ipocalorici

38\_\_Aromi&profumi: erbe e fiori

43\_\_31 piatti per tutto il mese

## scuola dolci

50\_\_La meringa

## oggi cucino

59\_\_Sapori di Liguria

67\_\_Un giorno da ricordare

74\_\_Cuore di mamma

## buone idee

76\_\_Wok, gusto in velocità

80\_\_Gelatina buone trasparenze

84\_\_Scampagnata di Pasquetta

## sano e salute

89\_\_Vegetariano: una giornata in verde

91\_\_Celiachia: piadine e tapas

93\_\_Dieta di primavera

## cucinare informati

95\_\_La qualità in tavola

96\_\_le nostre specialità



83



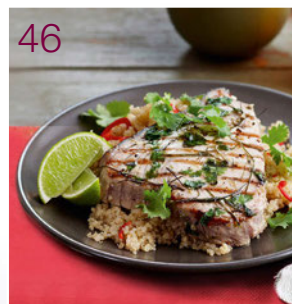
18



44



34



46



69



Pesce: gusto  
e leggerezza



205 ricette  
per la tavola  
di Pasqua

**I nostri SPECIALI  
in edicola adesso**

# 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**

### ANTIPASTI

Carciofi ripieni con gorgonzola	39
Falafel con menta fresca	41
Focaccia con fichi e rosmarino	41
Insalata di cestini di Parmigiano	42
Pane e burro con erba cipollina	41
Pizza con pomodorini freschi	75
Spiedini di maccheroni	43
Tartare di cetrioli	34
Terrina di porri e pomodori	83
Tronchetti di cetriolo farciti	36
Aspic di polpo alla paprica	83
Bocconcini deliziosi	69
Capponada di Ponente	63
Cometti di prosciutto con crema di stacchino	28
Cuori con salmone affumicato	75
Fagottini di prosciutto con salsa allo yogurt	28
Millefoglie di salmone	83
Mini sandwich di pesce	86
Mousse di prosciutto	21
Mousse di salmone	43
Rollatine di salmone e avocado	70
Tartine calde con prosciutto di Praga	27
Torrette di prosciutto con mozzarelle di bufala	28
Tortillas con sottofiletto	43
Ventaglio di prosciutto con gamberetti e surimi	28

### PRIMI PIATTI

Cuscus con cetrioli	35
Frittelle di pomodori secchi	44
Insalata di fusilli con verdure	85
Orecchiette con pomodoro e scamorza	30
Orecchiette con rucola e patate	33
Piccagge di ricotta	62
Sformato di riso	70
Zuppa fredda di cetrioli	35
Frittata di pasta	44
Orecchiette con cozze e peperone rosso	31
Orecchiette con zucchine e ricotta salata	32
Pasta e fagioli	44
Riso al cocco con gamberi	45
Sacchetti di crespelle con funghi	41
Sformato di ditalini con prosciutto	26
Sformato di riso	68
Spaghetti al ragù	44
Spaghetti con orata e vongole	16
Strozzapreti con gamberi all'arancia	77
Tortelloni di pesce al finocchietto	44
Vellutata di porri con orata	15
Zuppa di pollo	44

### PIATTI UNICI

Piadina romagnola	90
Piadina con melanzane	92
Spinaci novelli e lenticchie	89
Tapas con olive	92
Pagnotta golosa	84
Tapas con melone	92
Tranci di baguette farciti al formaggio	86

### SECONDI PIATTI DI PESCE

Aspic di polpo alla paprica	83
Capponada di Ponente	63
Gamberetti, tonno, taccole e piselli	85
Millefoglie di salmone	83
Orata al cartoccio	14
Orata al forno con pomodorini e peperoncino	14
Orata all'arancia	14
Orate al vapore con aromi	77
Polpette di orata al sesamo	14
Salmone al lime	37
Sardenaria	63
Stoccafisso alla genovese	62
Tonno grigliato con quinoa	46

### SECONDI PIATTI DI CARNE

Arrosto di prosciutto al forno	29
Asparagi avvolti in prosciutto cotto con salsa	28

Agnello con salsa	69
Codino di vitello arrosto	24
Coniglio alla ligure	62
Coscette di pollo croccanti	85
Costolette con patate novelle	13
Insalata di fave e pancetta	86
Involtini di vitello e mozzarella	47
Panini farciti	46
Pollo al timo con pomodorini e zucchine	47
Pollo alle erbe aromatiche	38
Pollo e cetrioli in insalata	36
Spiedini di pollo con mango	40
Striscioline di lonza al limone	47
Terrina di carne, fichi secchi e pistacchi	86
Torta salata di ricotta, barba di frate e pancetta	12
Vitello con verdure	79

### SECONDI PIATTI DI VERDURE, UOVA E FORMAGGI

Carciofi ripieni con gorgonzola	39
Rotolo con porri	89
Terrina di porri e pomodori	83

### CONTORNI

Asparagi agrumati	47
Mistanza fruttata	47
Taccole al burro	47
Verdure piccanti	69
Verdure saltate con pistacchi	78

### LIQUORI E COCKTAIL

Liquore di noccioli di nespole	19
Sangria	68

### BASI, SALSE E CONFETTURE

Chutney con nespole e cipolla	18
Confettura di rosa rossa	42
Meringa all'italiana	51
Meringa classica	51
Meringa svizzera	51
Tzatziki	37
Piadina romagnola	90

### DOLCI

Bon bon di gelatina alla frutta	82
Budinetti alla vaniglia	49
Cheese cake alla fragola	81
Chocolate chips	87
Crema pasticceria alle castagne	18
Crema vegana alla vaniglia	90
Crème brûlée	49
Crème caramel al cioccolato bianco	49
Crespelle vegane all'orzo	90
Crostata con frutta	70
Crostata vegana di frutta	90
Dolce fiorentino	87
Frittelle di mele e banane	78
Gelatina alla menta	81
Lamponi in gelatina di vino	81
Meringhette con panna e frutta	56
Millefoglie di meringa con cioccolato	52
Mousse di fragole	20
Pan di Spagna con crema al latte e fragole	10
Panna cotta	49
Panna cotta con cupola di pesche	82
Pasta frolla e marmellata	66
Sciumette	66
Semifreddo con mirtillo e muesli	75
Semifreddo di ciliegie con meringa	54
Soufflé di cioccolato e lamponi	75
Torta ai frutti di bosco	48
Torta di pasta frolla e marmellata	66
Torta di sfoglia con nespole e pistacchi	18
Tortine alle nocciole	48
Torta vegana al cacao	90

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