

SOMMARIO

PRIMI PIATTI

Che ricchezza! 8

Ricchi di sapore e sostanza, da servire ben caldi.

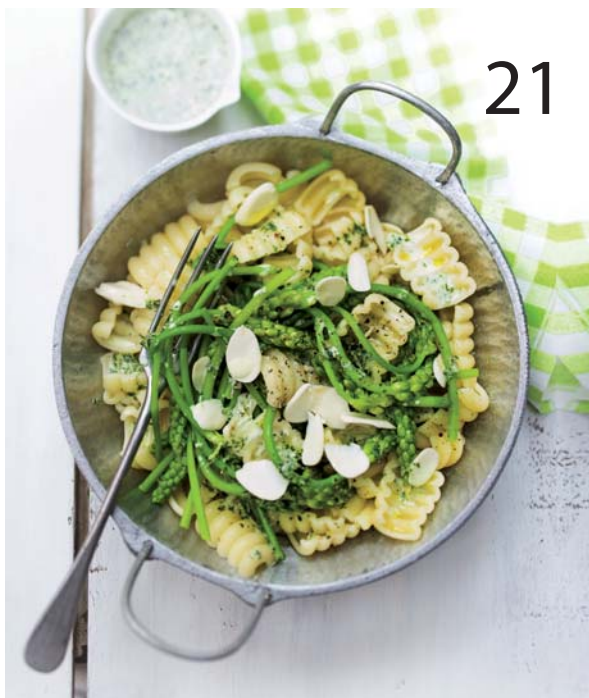
Lasagne tricolori	9
Zuppa di zucca e nocciole	9
Penne ai quattro formaggi	9
Pasta al pesto e spinaci	12
Orzotto al cavolo rosso e mele Stark	13

IL PROTAGONISTA

Bianchi, verdi e viola 18

Gli asparagi, con i loro colori intensi, annunciano la primavera. Cogliete l'attimo per cucinarli in tanti modi diversi.

Pasta agli asparagi, salsa alla menta e mandorle fresche	21
Involtoni di asparagi al forno	23
Asparagi in crosta	23
Frittata di asparagi, caprino, rucola e basilico	23
Vellutata di asparagi	24
Cocotte di riso	26



21

SECONDI E CONTORNI

Ci piace variare! 32

I secondi piatti vegetariani rappresentano una sfida per gusto e appetibilità.

Tartellette con farcia morbida	33
Confit di lenticchie bicolore	33
Burger homemade	35
Calzone agli spinaci	36

MENU – CUCINARE CON IL TOFU

Versatile come pochi 38

Lo chef Martino Beria ci mostra come preparare piatti deliziosi con questo derivato della soia.

Tofu alla mediterranea	39
Tofu con panatura croccante di quinoa	40
Zuppa orientale con tofu affumicato	43
Key Lime Tofucake	43



A TEMA – BRUNCH

Slow Sunday 44

Dormire fino a tardi e poi cucinare con calma preparando qualcosa di insolito, dolce e salato.

Muffin carote e nocciole	45
Biscotti salati al parmigiano e olive nere	47
Uova strapazzate alle erbe	47
Spiedini di omelette alle zucchine e feta	47
Pan brioche con arance candite e crema al cioccolato	49
Succo di mele, carote e zenzero	51
Pancake al farro con miele	51

FOCUS – AVOCADO

La "pera dell'alligatore" 52

È il nome buffo con cui viene anche chiamato questo frutto esotico dal gusto inconfondibile e ricco di nutrienti importanti.

Zuppa fredda di avocado e sedano 55

Insalata di avocado, rucola e quinoa 55

Focaccine di polenta con chili e guacamole 57



DOLCI

Dolcezze in lungo 62

Perfetti per la colazione o la merenda, i cake sono a base di frutta e spezie.

Cake alla banana 63

Cake al tè al bergamotto 63

Cake speziato alle pere 63

Cake cioccolato e cocco 66

RUBRICHE

GREEN NEWS 6

Dal mondo vegetariano e non solo

ORTO IN CASA

Buone anche in cucina 14

Coltivare le piante acquatiche edibili per utilizzarle in cucina.

AL MERCATO

Sapori più delicati 27

Sono quelli delle primizie o degli ortaggi reperibili solo in questo periodo.

QUESTO MESE FACCIAMO...

Lunga vita alle verdure! 28

Sono fra gli alimenti più facilmente deperibili: vi diciamo come conservarle nel modo più corretto.

LIBRI

Pagine verdi 59

PER LO SHOPPING

Conservare 30

Tutto ciò che occorre per conservare e mantenere frutta e verdura.

In dispensa 37

Bontà, benessere e bio

Utili in cucina 60

Accessori

VEGETARIANA

EDITORIA EUROPEA SRL
www.editoriaeuropa.com

Editore e Direttore Responsabile
Alberto Mazzantini

Ha realizzato questo numero
Leonardo Studio Associato

Redazione
Barbara Medici - Carolina Peciola

Grafica e impaginazione
Eleonora Brugnolini - Oxana Voropinova

Sede Legale
Editoria Europea srl
Via Monte Petrella, 24 - 00139 Roma

Uffici operativi, redazione, amministrazione

Editoria Europea srl
Viale Europa, 3
05010 Porano (TR)
Tel. 0763/375070 - Fax 0763/375070
amministrazione@editoriaeuropa.com
redazione@editoriaeuropa.com

Pubblicità a cura di
Ilaria Beretta
Cell. 335 8034008
i.beretta@ideevegana.it

Concessionaria esclusiva per la diffusione

Press-di
Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
20134 Milano

Distribuzione per l'estero

Johnsons International News Italia S.p.A.
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano

Stampa

Grafica Editoriale Printing s.r.l.
Via Enrico Mattei, 106 - 40138 Bologna

Iscrizione n. 157 del 23/04/2014
al registro della Stampa del Tribunale di Milano

Per la richiesta di copie arretrate sono necessari euro 7,00 cadauna (spese di spedizione incluse) da versare su conto corrente postale n. 1005875909 intestato a: Editoria Europea Srl - Viale Europa, 3 05018 Orvieto (TR)

Editoria Europea srl pubblica anche:

Casa da Sogno - Casa Creativa
Riciclo e Recupero Creativo
Gli Speciali di Casa da Sogno
L'orto in casa - Vegan life

Per la corrispondenza su questa pubblicazione scrivere a: redazione@editoriaeuropa.com