

Sommario

Ottobre 2026

AGENDA

06 _ Che cosa non perdere nel mese

COMPERO&CUCINO

08 _ Zucca, porri, mele,
broccoletti, cavolfiori

LE NOSTRE SCUOLE

30 _ FARE: gli spätzle

32 _ PRINCIPIANTI: la frittata

36 _ DOLCI: con il cioccolato

RICETTARIO FACILE

43 _ Piatti per tutto il mese

PRIMI PIATTI PER I TUTTI I GIORNI

52 _ Paste regionali italiane

OGGI CUCINO

58 _ Il salmone

64 _ Gli spezzatini di carne

68 _ Con l'uva

76 _ Con le olive

BUONE IDEE

62 _ Verdure fritte

CONOSCERE LE SPECIALITÀ DAL MONDO

72 _ Il curry

SANO E SALUTE

79 _ Dieta per un intestino sano

CUCINARE INFORMATI

81 _ Novità in vetrina

È BENE SAPERE...

82 _ Come scegliere lo zucchero

pag. 4
Muffin alla zucca
con mirtilli rossi
e noci pecan

indice delle ricette



pag. 34

: ricette vegetariane

ANTIPASTI

■ Cestini con mozzarella e verdure	43
■ Finocchi con curry, pistacchi e mandorle	74
■ Funghi porcini fritti con salsa al limone	63
■ Mezzelune di sfoglia con ricotta ed erbe aromatiche	43
■ Radicchio fritto con salsa ai 4 formaggi	63
■ Sformatini di ricotta	43
■ Tomini in foglie di vite	70
■ Cimetite di cavolfiore fritte con salsa alle acciughe	62
■ Rotolini di salmone e baccalà	58
■ Tarte tatin con zucca, cavolfiore e prosciutto	18

PRIMI PIATTI

■ Fusilli con crema di cavolfiore, nocciole e pecorino	16
■ Fusilli in salsa di taleggio con pere	44
■ Orzo con uva rossa e zucca	69
■ Risotto con porri, broccoli e fonduta di Asiago	21
■ Risotto con radicchio e nocciole	44
■ Scialatielli ai carciofi	57
■ Vellutata di porri	10
■ Zuppa di fagioli e pomodori al curry	74
■ Bucatini all'amatriciana	52
■ Garganelli alla romagnola	54
■ Maccheroncelli al ragù ricco	54
■ Malloreddus con salsiccia	56
■ Perciatini con le sarde	56
■ Spätzle bicolore con Speck	30
■ Ziti ripieni alla casertana	55

PIATTI UNICI

■ Risotto con porri, broccoli e fonduta di Asiago	21
■ Pollo al curry indiano con riso	75
■ Tarte tatin con zucca, cavolfiore e prosciutto	18
■ Torta di miglio con salmone, olive e spinaci	77

SECONDI PIATTI DI PESCE

■ Calamari ripieni	46
■ Filetti di trota salmonata con broccoli e cavolfiore	22
■ Filetto di salmone con formaggio e patate novelle	59
■ Salmone con finocchi e salsa all'anice	61
■ Salmone Parmentier con insalata	60
■ Tonno alle spezie	46

SECONDI PIATTI DI CARNE

■ Frittata al forno con verdure e prosciutto	32
■ Girelle di manzo alle olive	78

SECONDI PIATTI DI VERDURE,

UOVA E FORMAGGI

■ Burger di broccoli e funghi	14
■ Mini polpettoni di patate, capperi e olive nere	78
■ Rotolo di frittata farcito agli aromi	34
■ Tomini in foglie di vite	70
■ Torta di formaggio con uva	69

CONTORNI

■ Catalogna piccante con pistacchi	46
■ Finocchi con curry, pistacchi e mandorle	74
■ Funghi porcini fritti con salsa al limone	63
■ Patate con gremolata di limone e pecorino	49
■ Polenta bianca grigliata	46
■ Radicchio fritto con salsa ai 4 formaggi	63
■ Cimetite di cavolfiore fritte con salsa alle acciughe	62

SALSE E BASI

■ Salsa di yogurt e cipollotto	58
■ Spätzle	30
■ Pâté di olive	77

DOLCI

■ Budino di ricotta e uva	71
■ Castagnaccio toscano	06
■ Crostata di zucca e noci pecan	09
■ Dolce integrale con noci, pere e miele	50
■ Dolce integrale di mele in padella	50
■ Mattonella cremino al pistacchio	40
■ Muffin alla zucca con avena e mirtilli rossi	04
■ Pie di mele al farro con spezie e uvetta	26
■ Sugoli (dolce all'uva)	69
■ Tartellette alla crema con fichi	50
■ Torta al cioccolato bianco e cocco	38
■ Torta tenerina al cioccolato fondente e amaretti	37

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

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, potete chiamare il numero: **02/63675302**

oppure scrivere una e-mail all'indirizzo:

segreteria2@casaeiditriciuniverso.com

Muffin alla zucca con avena, mirtilli rossi secchi e noci pecan



Facile **Prep. 20 min.** **Cott. 22 min.**

Ingredienti per 4 (circa 10 muffin)

● purea di zucca 180 g ● farina "00" 140 g ● fiocchi d'avena 60 g ● zucchero di canna 80 g ● olio di semi 60 g ● uova 1 ● latte 40 g ● mirtilli rossi secchi 60 g ● gherigli di noci pecan tritati grossolanamente 60 g ● lievito per dolci 8 g ● cannella 1 cucchiaino ● noce moscata ¼ cucchiaino ● sale

● Mescolate in una ciotola la farina con i fioc-

chi d'avena, lo zucchero di canna, il lievito, la cannella, la noce moscata e una presa di sale. ● Sgusciate l'uovo in un'altra ciotola e unitevi la purea di zucca, l'olio e il latte, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. ● Versate gli ingredienti secchi nei liquidi e mescolate; aggiungete i mirtilli rossi secchi e le noci pecan tritate, distribuendo il composto nei pirottini fino a 3/4 della loro altezza. ● Cuocete in forno a 180° 20-22 minuti, verificando la cottura con uno stecchino. ● Sforate e lasciate raffreddare su una griglia prima di servire.