

MAGGIO
2019

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

UNA FETTA DI TORTA?

**ALLE FRAGOLE, FRESCA,
DELIZIOSA E FACILE**

**SPECIALE SPOSI
LEONARDO
DA VINCI
WEDDING PLANNER**



**MONTE-CARLO
CIBO BIO
(E ALAIN DUCASSE)**

**I MIGLIORI
CATERING
D'ITALIA**



Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Puliti e distesi, i filetti di alici **Zorotti** sono conservati in olio extravergine di oliva biologico. Da mangiare al naturale o per insaporire sughi e salse.

2. Tre le regole di produzione dello **Speck Alto Adige Igp**: un'affumicatura leggera, un basso contenuto di sale (inferiore al 5%), e una stagionatura media. Si riconosce dal marchio Südtirol.

3. Gli amaretti d'Italia di **Matilde Vicenzi** sono preparati con mandorle siciliane e uova di galline nostrane allevate a terra. Buoni da intingere nel tè o per preparare dolci e ripieni salati.

4. In confezioni da 4, le uova fresche bio di **Auchan** sono adatte per tutti gli usi in cucina. Per ricette più sane e saporite.

5. Una manciata di semi di sesamo di **Ubena** è una fonte preziosa di minerali, soprattutto di calcio.

6. Croccante, succosa, acidula e con poco zucchero: la mela verde Granny Smith di **Melinda** è la più light di tutte.

7. Rispetto a quello rosso, il datterino giallo è più dolce ed è ottimo nei piatti di pesce. Il cuoco consiglia quelli «Interi in succo» di **Così Com'è** con le seppie.

8. Tramezzini più genuini con il pane al farro bio di **Pam Panorama**. L'impasto è ricco di fibre, semi di lino, girasole e miglio, senza olio di palma.

9. Il miele di acacia bio di **Iper La grande i** ha un sapore delicato e una consistenza fluida. Noi l'abbiamo usato per glassare gli spiedini di maiale e nell'impasto dei marshmallow.

10. Oltre all'aroma deciso, lo zafferano **3 Cuochi** ha un'elevata quantità di carotenoidi, potenti antiossidanti contro i radicali liberi. E c'è di più: è totalmente privo di calorie.

11. Senza glutammato né additivi chimici, il dado vegetale di **Bauer** con olio extravergine di oliva dà brodi veloci e naturali.

12. La maionese light di **Esselunga** ha pochi grassi ma gusto fine e consistenza soffice.

13. Con il loro gusto fruttato, le taggiasche di **Madama Oliva** danno carattere a piatti di carne, pesce e verdura.

14. Prodotte in Italia con una filiera certificata, le patate **Selenella** sono digeribili, fonte di selenio e adatte a molte ricette: fritte, al forno, per il purè.