

A. MONTADORI - Anno 14 - Mensile - marzo 2015 - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A.P. - D.L. 350/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - Belgio e 2,00 - Lussemburgo 2,00 - Portogallo (Cont.) € 3,00 - Svizzera CHF 3,80 - Svizzera C.T. CHF 3,70 - Canada CAD 5,75 - USA \$ 6,00

MARZO n.3 2015

# Cucina

## no problem

SOLO  
1€



**POLPETTONI MILLEFORME**  
CLASSICO, A CIAMBELLA,  
IN COCOTTE E A TORTA  
CON FARCITURE INSOLITE

**in più** cannelloni con agnello  
e carciofi \* pizza peperoncina  
\* triglie alla mugnaia \* filetto  
cotto e crudo con asparagi  
\* torta di cioccolato alle fragole  
\* menu per la Festa della donna

IN MEZZ'ORA

AMICI A CENA

GRANDI CLASSICI

SANI MA BUONI

## SHOPPING BENESSERE

# cucina naturale

di FRANCESCA TAGLIABUE [cucinanoproblem2@mondadori.it](mailto:cucinanoproblem2@mondadori.it)



## OGNI PIATTO DIVENTA GOURMET

**Identikit:** arriva sulle tavole italiane la gamma di prodotti Sale 424, a base di sale del Mar Morto. Estratto da una miniera unica al mondo a 424 metri sotto il livello del mare - da qui il nome - questo sale dal sapore intenso è di altissima qualità e particolarmente ricco di minerali. La gamma include 13 sapori intriganti e 7 proposte biologiche, in diversi formati (*Linea Naturale* e *Linea Biologica*, Sale 424, da € 9 a 12).

**Mi piacciono perché:** il sale viene raccolto a mano ed essiccato con evaporazione all'aria. Sono prodotti naturali al 100%, senza additivi.

## Morbide fette fragranti e gluten free

Ottimi da gustare a tavola o tostati per la prima colazione, sono ideali per realizzare gustosi sandwich farciti. I nuovi pani a fette del Mastro Panettiere firmati Schär sono preparati con pasta madre (farina di riso e mais) che li rende leggeri e digeribili. Senza glutine, lattosio né



frumento, sono anche privi di grassi idrogenati, coloranti, conservanti o aromi. Vital (a destra nella foto, 350 g, a € 3,90) ricco di cereali e fibre, è pronto da servire mentre Classico, (a sinistra, 300 g, a € 3,99), per chi ama il tradizionale pane bianco a fette, è surgelato.

## Patata d'alta quota

SAPORE INTENSO E RUSTICO



**Cos'è:** patata coltivata in montagna, si riconosce dalla tipica buccia rossa e dalla polpa giallo vivo (Patata di montagna, Selenella, rete 1,5 kg, da € 1,90).

**Mi piace perché:** povera d'acqua e ricca di amidi, è ideale per gnocchi, purè e frittiture.

## Caprino senza lattosio

GUSTO E DIGERIBILITÀ



**Cos'è:** formaggio fresco di latte vaccino. Delizioso al naturale, è

ingrediente cremoso di dessert, torte salate, ripieni per carne e pesce (Capri senza lattosio, Mauri, 160 g, a € 2,30).

**Mi piace perché:** è molto digeribile, ideale per chi soffre di questa intolleranza e per i bambini, spalmato sul pane a merenda.

## Brodo in un lampo

SEMPLICE E GENUINO



**Cos'è:** preparato granulare per brodo vegetale, contiene il 18% di verdure (Brodo Vegetale Istantaneo, Specialità nella tradizione, Oler, 200 g, a € 5,69).

**Mi piace perché:** saporito e leggero, privo di grassi, non contiene lattosio, glutammato, conservanti né grassi idrogenati.