

W LE DONNE! LA TORTA MEMOSA ALLA FRUTTA DI AMBRA ROMANE E IL DOLCE D'AMALFI DI SAL DE RISO

La Prova del Cuoco è su [www.laprova.com](http://www.laprova.com)  
Settimanale di Cucina • Anno 9 • Numero 1



IN CUCINA CON ANNA



**ANNA MORONI PREPARA I PACCHERI RIPIENI**

"Sono buonissimi! E poi, assaggiare il mio amico pollo al forno con le patate sabbiose!"

APPENDE OLI OSMI



**IL MENU MARINARO DI MAURO IMPROTA**

Zuppa di fagioli con spigola, scoglietta di orata con cozze e carciofi portano il mare in tavola!

ANTONELLA SA SOLO PER NOI



**"SPINACI A TUTTA FORZA"**

Dal risotto con taleggio ai becconcini fritti sono buoni in tutti i sensi



# Le ricette d'oro di "Mr. Alloro"

"In cucina con Sergio Barzetti: arancini al radicchio, tagliatelle ai carciofi e crema di formaggi, arrosto fritto con patate alla birra, crostata di Antonella con pere e taleggio e altri piatti golosi e geniali"

VIP AI FORNILI

EMPIE E PIZZA

**Katia Ricciarelli**

"Sono un'artista appassionata della pasta!"

**I muffin di focaccia!**

Super golosi, fritti con pomodori e mozzarella

**LE ALLEGRE AUTOMOBILINE**

IN REGALO

IL TAGLIAE/INCIDILLA PER FAR DIVERTIRE I PIU' PICCOLI

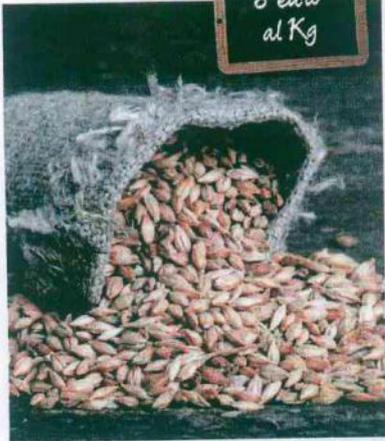


PER FAR DIVERTIRE I PIU' PICCOLI

90 NUOVI PIATTI



8 euro al Kg



## IL CEREALE VERSATILE

**MALTO D'ORZO** L'orzo è sicuramente il più antico cereale che si conosca. Si può impiegare in tanti modi diversi. Farina, granella, liofilizzato, tostato ecc. Ma diventa importantissimo

anche dopo che ha subito particolari metodi di trasformazione. Come la maltatura, un processo che inizia con una germinazione forzata dei chicchi, bruscamente interrotta al momento in cui spuntano le prime radichette. Questo sistema permette di ottenere la materia prima per la preparazione della birra, del whisky ma anche per il malto che si usa nell'alimentazione ordinaria. Il malto d'orzo disidratato si usa spesso come dolcificante naturale ma anche come integratore energetico. Inoltre favorisce la lievitazione del pane e della pizza, alla quale conferisce anche una particolare morbidezza.

**Scegliamo bene** La scelta è piuttosto complessa, perché il malto d'orzo lo si può trovare come sciroppo, simile al miele o sotto forma di farina. La scelta è dunque legata all'impiego che se ne vuole fare, come dolcificante semplice o additivo per la preparazione di prodotti da forno.

**Conservazione** Confezionato generalmente in contenitori di vetro o in sacchetti sottovuoto, va tenuto in frigorifero, una volta iniziato.

**Proprietà** Il malto ha un potere dolcificante leggermente inferiore allo zucchero e al miele, ma è meno calorico. Non alimenta la carie e può essere usato anche dai diabetici.

318 calorie (100 g)

## UN LEGUME CHE NON VA DIMENTICATO

**ROVEJA** È una varietà di pisello, e quindi un legume, che ha origini antichissime. È quasi scomparso dalla lista dei prodotti alimentari. Arrivata in Europa dal Medio Oriente, dove ancora si coltiva, la sua produzione, in Italia, è ormai relegata ad alcune piccolissime aree dell'Umbria e delle Marche. I semi di questa pianta si consumano alla stregua delle fave, sia allo stato fresco sia essiccato, sempre dopo un'appropriata cottura.

**Scegliamo bene** L'unica accortezza da usare è controllare la data di essiccazione. Bisogna scegliere quella più vicina all'acquisto. Il prodotto ne guadagna in gusto e caratteristiche nutritive.

**Pulizia e conservazione** Questo legume viene distribuito in genere in confezioni da 500 g e, dato che si tratta di un prodotto di nicchia, conviene fare attenzione alla provenienza. Quello italiano è sicuramente il migliore,

anche perché derivante da coltivazioni biologiche tipiche delle valli del fiume Nera, in Umbria. Come avviene per le lenticchie, prima della cottura, conviene tenerlo in ammollo e poi eliminare i semi che vengono a galla, perché privi di valore nutrizionale.

**Proprietà** La roveja ha una particolare valenza nutritiva: è molto ricca in proteine, specialmente se consumata secca, e ha un alto contenuto in carboidrati, fosforo, potassio e pochissimi grassi.

75 calorie (100 g)



## Cosa bolle in pentola



### Buono come allora

Il nome del prodotto è stato scelto per valorizzare l'anno di nascita dell'azienda, come massima espressione delle origini e della storia Fiorucci. 1850 è una specialità top di gamma caratterizzata dalla qualità della ricetta tradizionale, realizzata con cottura lenta a vapore, la selezione delle migliori carni e un leggero aroma affumicato che dona a questo prosciutto cotto un sapore inconfondibile. Senza glutine, latte, lattosio, glutammato e fosfati aggiunti.

Fiorucci, prosciutto cotto 1850, [www.fioruccifood.it](http://www.fioruccifood.it)

### Rosso patata

Con i toni sfumati del rosso marsala, la Patata Montanara Selenella donerà vivacità ai nostri piatti. Dal gusto deciso, la polpa soda, è adatta per gnocchi e frittate. Lasciando intatta la buccia, invece, è l'ideale per un contorno speciale.

Selenella, Patata Montanara 1,5 Kg. 2,20 euro

