

22 novembre 2016
anno XXIX N° 48
www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

**QUANTO SEI
DIGITAL
DIPENDENTE?**
Te lo dice il nostro
team di psicologi

**RISPARMI VERI
CON LA
SURROGA
ALLEGGERISCI
IL MUTUO**

**ADDIO FACCIA
DA SMOG**
ecco la beauty
routine giusta

**LA BUONA
COLAZIONE**
per chi non
ha tempo,
va al bar
o è a dieta

**Come si lavora
con l'industria 4.0**

LISA
CAVALLINI,
18 ANNI,
STUDENTESSA
DI EMPOLI

**IL MONDO
DOPO
TRUMP**

**Speciale
gioielli**
45 idee
per splendere

€ 1,50

GRUPPO A MONDADORI

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. DL 353/02 art. 1, comma 1, DCB Verona
Austria B 4,00 - Belgio B 3,70 - Canada Cad 7,50 - Canton Ticino Chf 4,30 - Francia B 3,90 - Germania B 4,50 Lussemburgo B 4,00 - Portogallo (Cont) B 4,00 - Spagna B 4,00 - Svizzera Chf 4,40 - Uk Gbp 3,40 - Usa \$ 6,90



9 771120 502002

6 1648 >

D POSSO AIUTARTI? . CASA

a cura di STEFANIA CARLEVARO

FOOD
AFFAIR

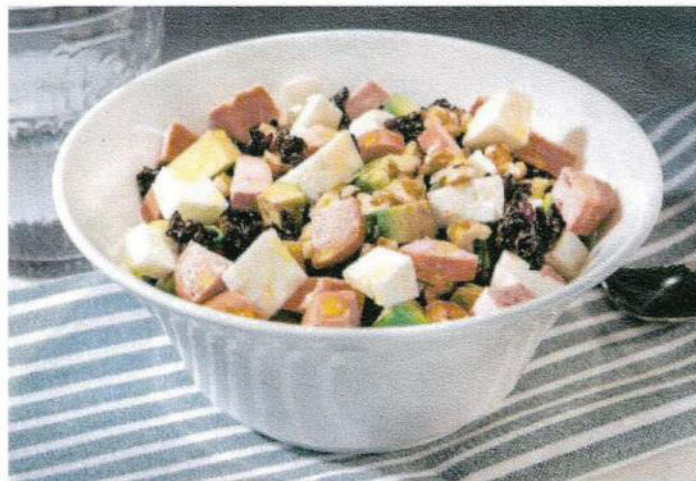
LE VERDURE PERFETTE DI SATURNINO

di **Francesca Angeleri**
giornalista e
scrittrice, autrice
di *In cibo veritas*
(Daniela Piazza)

«Adoro il cibo! È come con il sesso: non riesco a controllare la quantità. Se una pasta è buona ne prendo anche 3 piatti» dice il musicista Saturnino. Da quando si è fidanzato con Vanna, 5 anni fa, ha tagliato carne, latticini e uova. Un artista è sempre in tour e, quindi, al ristorante. «Vado dai cuochi, spiego cosa mangio e lascio fare. In questo periodo adoro gli gnocchi di riso con gamberi e zucchine». E a casa? «Continuo a non saper fare nulla ma sono un ottimo aiuto chef: taglio le verdure meglio di un samurai!».

PER IL BRUNCH RISO VENERE E AVOCADO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 120 g di wurstel Wuoi? Light Citterio, 360 di riso venere, 120 g di avocado non troppo maturo, 100 g di feta, 40 g di gherigli di noci, olio extravergine d'oliva, 1 limone, sale. **PREPARAZIONE** Cuoci il riso venere per 40 minuti in una pentola di acqua bollente salata. Sbuccia l'avocado, leva il nocciolo centrale e taglia la polpa a cubetti. Dividi a rondelle i wurstel. Trita le noci grossolanamente. Sgocciola la feta e sbriciolala in una ciotola. Scola il riso e condiscilo con 2 cucchiaini di olio, girandolo. Unisci gli altri ingredienti e mescola bene tutto. Fai riposare in frigo 2 ore. Poi servi con un filo di olio e una grattugiata di scorza.



PIÙ GUSTO, MENO GRASSI



Vuoi tagliare qualche chilo? Prima regola, dimezzare i grassi ricchi di calorie. Quindi pollo alla piastra e pesce al vapore. E per accompagnare cibi dietetici scegli prodotti ben bilanciati. La linea *Semplici e buoni, meno grassi*, propone prodotti light come i petali leggeri, con poco olio extravergine d'oliva e il 40 per cento di grassi se paragonati ai classici cracker (Pam & Panorama).



LA PATATA CHE SA DI MONTAGNA

Coltivata ad alta quota, Selenella Montanara ha la buccia rossa e il gusto intenso e rustico delle patate di montagna. Con un ridotto contenuto di acqua e tanti amidi, è ottima per preparare gnocchi, puré e frittiture (1,5 kg, da 1,90 euro).

Mi è piaciuto UN ASPIC FACILE PER CENE DIFFICILI



di **Stefania Carlevaro**
@stefaniacarlevaro

Il mio cavallo di battaglia in cucina? Gli arrostiti: sono da sempre una sostenitrice della cottura lenta a fuoco bassissimo. A passarmi la dritta è stata la solita nonna Bianca che, da supergolosa, si era specializzata nei piatti che le piacevano. Come il pollo in galantina. Grandioso, ma difficile. Invece con la gelatina si fanno cose straordinarie che risolvono gli inviti in cui non si sa cosa cucinare, non si ha tempo e non si vuole spendere un capitale in rosticceria. Prova l'aspic d'autunno: sbuccia 1 sedano rapa e taglialo a fettine (meglio con l'affettatrice). Sbollentale 1 minuto nell'acqua e scolale su un canovaccio. Dividi 1 mela verde a micro fette. Prepara la gelatina (con 1 busta) e metti 1 cucchiaino sul fondo di uno stampo da plumcake. Lascialo 10 minuti in freezer. Poi disponi a strati alternati fettine di sedano, di prosciutto cotto, di mela verde e gherigli di noci, intervallando ogni strato con la gelatina, fino a riempire lo stampo. Metti in frigo 2 ore. Poi sforma l'aspic.

Vuoi un consiglio? Scrivi a
stefania.carlevaro@mondadori.it