

un mese in ●

# Cucina

marzo

**80** Piatti  
sfiziosi  
e facili

Medagioni  
alla besciamella

Anno 7 - n°3 Marzo 2014 mensile € 1,20

**20** Consigli  
per bere bene

**20** Dritte per pranzi  
perfetti

**20** Idee di salute  
e bellezza

Speciale **32** pagine

**Merenda  
di Carnevale  
dolce e salata**

Nell'inserto staccabile 18 irresistibili ricette  
per organizzare una festa con i fiocchi.  
Dai grandi classici per la merenda agli  
stuzzichini per una bicchierata in compagnia

ISSN 1593-506X  
40003  
9 4771593 506002

ho

Belgio € 2,30 • Francia € 3,00 • Germania € 3,30 • Svizzera Canton  
Ticino Ch.Fr. 2,80 • Svizzera Ch.Fr. 3,30 • Austria € 2,90

## Menù del giorno

### Pranzo

- Medaglioni alla besciamella (6 mar.)
- Frittatine ai finocchi e spinaci (26 mar.)
- Insalata di campo con la pancetta (31 mar.)

### Cena

- Crema di porri ai carciofi (6 mar.)
- Pollo alla creola (16 mar.)
- French toast con mele (16 mar.)



vieni a trovarci su facebook  
e clicca mi piace

## Crema di porri ai carciofi

Difficoltà: media  
Preparazione: 35  
Cottura: 40  
Costo: economico

### L'INGREDIENTE

■ Per realizzare questo come un'infinità di altri piatti, puntate su patate di qualità come quelle targate Selenella. Italiana al 100%, questo tipo di patata è particolarmente ricca di selenio, minerale dalle proprietà antiossidanti, grazie al suo speciale metodo di fertilizzazione fogliare (brevettato dal Consorzio Patata Italiana di Qualità) che consente ai tuberi di assorbire naturalmente i sali attraverso il processo di crescita.

Inoltre, grazie a rigidi disciplinari, è possibile conoscerne ogni fase produttiva. Il pacco da 1,5 kg costa 1,90 euro.



### Ingredienti per 4

300 g di porri, 350 g di patate pulite, 3 carciofi, un mazzetto di prezzemolo, un limone, 2 spicchi di aglio, 30 ml di olio extravergine di oliva, 100 ml di vino bianco secco, sale e pepe, peperoncino, 4 cucchiari di parmigiano grattugiato, farina.

### Preparazione

**1** Lavate, pulite i porri e tagliateli a rondelle dello spessore di 2-3 cm. Pulite i carciofi, eliminate le foglie più dure poi tagliate i cuori a piccoli spicchi.

**2** Ponete i carciofi in acqua acidulata con il succo del limone e un pizzico di farina. Pulite le patate, tagliatele a dadini e tenetele da parte.

**3** In una casseruola scaldate l'olio e fatevi dorare l'aglio

sbucciato con un pizzico di peperoncino. Unite i carciofi sgocciolati e fateli rosolare per 3 minuti.

**4** Sfumate i carciofi con il vino e fateli cuocere per 10 minuti. Fate rosolare intanto i porri con le patate in un altro tegame con un filo di olio. Versatevi un litro d'acqua calda.

**5** Portate a ebollizione, salate e pepate e fate cuocere per 25 minuti. A fine cottura, fate raffreddare per qualche minuto e unite il parmigiano.

**6** Frullate le patate e i porri fino a ottenere una crema liscia e omogenea; distribuitela in piccole ciotole.

**7** Al centro di ogni ciotola ponete una porzione di carciofi trifolati, spolverizzate con il prezzemolo e servite con crostini di pane tostato.

cotta (mele, prugne, pere, castagne) e fichi secchi. Nelle pietanze salate possono invece essere aggiunti a minestre e zuppe (specialmente se a base di latte) per ravvivarne il sapore.

Nei secondi piatti, invece, danno sapore a carni di pollo, coniglio, maiale. Nel Nord Europa l'anice è molto usato anche per insaporire verdure e formaggi. Tra le virtù attribuite a questa spezia ci sarebbe

anche quella afrodisiaca. Per questo motivo, oltre all'assunzione nelle bevande e nei cibi, si consigliava di impiegare i semi di anice polverizzati e mescolati al miele per praticare massaggi.