

Cotto e mangiato

COTTO E
MANGIATO
MAGAZINE
MENSILE
ANNO 4 • € 1,50

la cucina facile, veloce e di qualità

N°5 MAGGIO
2017

SOLO
1,50€

SALVASPESA
MENU PER 4 A 12 EURO

1 MAGGIO 2017 - AUT. 4,30 €; BE. 4,00 €; F. 7 €; CH. CT. 4,50 CHF;
E - PTE. CONT. 3,70 €; CH. 5,00 CHF; D. 5,50 €



90 RICETTE STUZZICANTI

Spezie e primizie vestono con colori
e sapori nuovi i menu di carne e pesce

**Il piatto
del mese**

Tortini di alici
con mozzarella,
olive e capperi
a pag. 40



Tema del mese
DALL'ASIA ALL'AMERICA
IL GIRO DEL MONDO
IN DIECI RICETTE

Menu piccante
ORECCHIETTE CON FAVE
CRÊPES FARCITE
MOUSSE AL CIOCCOLATO



TESSA GELISIO
I MIEI SEGRETI
IN CUCINA

Il Protagonista - Saper Comprare

AL SUPERMERCATO

PIADINA DI GRANO ANTICO

Leggera e digeribile, prodotta con grano integrale Timilia bio, contiene fibre, vitamine e sali minerali. Biologica, senza lievito né olio di palma, si farcisce a piacere per un pranzo sano e veloce.
www.nattura.it



FANTASIA DI PASTA

DI GRANO SARACENO

Naturalmente senza glutine, la pasta biologica di grano saraceno è ricca di fibre, proteine e sali minerali. Per mangiare la pasta anche se si hanno intolleranze o semplicemente per cambiare gusto.
www.glutenfreefelicia.com

**MACINATA A PIETRA**

La lenta lavorazione e la macinazione a pietra preservano la naturalezza del chicco e le sue qualità organolettiche. Nascono così farine nutrienti ma leggere e digeribili, ricche di crusca e germe di grano.
www.molinosossetto.com

**DI GRAGNANO IGP**

Pasta di semola di grano duro selezionata, impastata con acqua dei Monti Lattari, trafilata al bronzo ed essiccata lentamente fino a 48 ore. Prodotta da un pastificio in attività dal 1848.
www.pastificioafeltra.it

PATATE CON SELENIO
Saziano, non contengono glutine, sono ricche di vitamine e sali minerali e rappresentano una fonte preziosa di selenio, antiossidante naturale. E hanno molteplici utilizzi in cucina. www.selenella.it

**NOVITÀ AL CAFFÈ**

La farina di caffè toscano si unisce alla semola di grano duro, dando vita a un prodotto innovativo e dal gusto originale. Disponibile in 4 formati, tiene bene la cottura e si presta a fantasiose sperimentazioni gourmet. www.kimbo.it

**NATURALMENTE DOLCI**

Nati dalla selezione di una varietà naturalmente dolce, questi piselli hanno sapore equilibrato, senza zuccheri aggiunti. Raccolti freschi e cotti al vapore in giornata, mantengono un gusto delicato e naturale. www.bonduelle.it

**LA SFOGLIA FRESCA**

Pasta, sfoglia fresca e ripiena prodotte da un laboratorio, in Emilia Romagna, che lavora con metodo artigianale. Le proposte sono moltissime, tradizionali e originali, per soddisfare ogni esigenza. www.lasfoglia.net

BIANCO E FONDENTE

Lindor Cuore bianco e Lindor Fondente Cocco sono nuove declinazioni dell'iconico cioccolatino dal morbido ripieno. Un piccolo comfort food da portare sempre con sé, per una pausa di dolcezza
www.lindt.it

**FANTASIA DI FARRO**

Una pasta realizzata con una miscela biologica di semole di grani antichi, tra cui il farro lungo. Prodotta attraverso rigorose tecniche artigianali, è ruvida e corposa e ha un inconfondibile sapore. www.pastamorelli.it

