

# Eva CUCINA

SPECIALI DI EVA  
MENSILE  
ANNO VI - n.5  
MAGGIO  
DATA USCITA  
06.05.2017  
€ 1,50

Nonna Alda e l'arista aromatizzata

I piatti più divertenti per i bambini:  
**Fettuccine con polpette pio-pio!**



Victoria Sandwich per la festa della mamma pag.33

ricette consigli salute bellezza

solo  
**€1,50**

## APERICENA D'EFFETTO

ASTUZIA E RICETTE PER UN MENU GIOVANE

## PRANZO DI PRIMAVERA

Lasagnette, sarde alla siciliana, terrina di melanzane, orecchiette tricolore, polpette di pollo in speck e molto altro!

## SAPORE DI MARE

RICCO DI OMEGA 3, SALI MINERALI E PROTEINE, IL PESCE È VELOCE DA PREPARARE E IL SUO SAPORE DELICATO METTE D'ACCORDO TUTTA LA FAMIGLIA!



menù di maggio per

# grandi inviti

**105** Ricette con i prodotti di stagione, abbiamo pensato al gusto, ma anche alla forma, con ingredienti sani e genuini



**più sane**  
**più belle**  
**Viva la mamma**  
Coccole e massaggi per i bebè  
**Make-up etico**  
Arrivano i trucchi vegan ok  
**30 minuti di relax**  
Stacca la spina e rimettiti a nuovo  
**La rivincita dell'olio di cocco**  
Come usarlo in cucina e nel beauty case

**OMEGA 3/6/9 I GRASSI BUONI DA CONSUMARE OGNI GIORNO. FABBISOGNO E FONTI CERTE!**

### PASTICCERIA AL CIOCCOLATO



75

Per riciclare le uova di Pasqua e realizzare dolci in un battibaleno

### INFALLIBILI PATATE



15

In gratin di aringhe, novelle in speck, strudel, ripiene ai funghi e in frittata

### UN CARCIOFO AL GIORNO



72

Ancora disponibili, sono tra gli ortaggi più graditi, anche di Marilyn Monroe

EUROPEAN NETWORK  
70005  
ISSN 2240-1741  
9 772240 174001  
A-F-D-MC € 4.00  
B-L € 3.80  
UK-GBP € 3.30  
P-E € 3.00  
CH CH4 4.20  
CH Ticino CH4 4.00

## Patate novelle al forno con pancetta affumicata

DIFFICOLTÀ ★★★ / COSTO BASSO / PREPARAZIONE 55 MINUTI

### ► INGREDIENTI PER 5 PERSONE

• 10 patate novelle • 10 fette di pancetta affumicata tagliata fine • q.b. di foglie di basilico • q.b. di sale e pepe • q.b. di olio evo

**1** Lavate accuratamente le patate eliminando tutta la terra in eccesso, lessatele in dell'acqua salata per circa 20 minuti.

**2** Quindi scolatele e conditele in una teglia da forno con olio, sale e pepe.

**3** A questo punto prendete la pancetta e arrotolatele ogni fetta su ogni patata.

**4** Rimettete nella teglia e infornate a 180°C per 25 minuti circa.

**5** Servite subito decorando con qualche foglia di basilico.



Le patate novelle Selenella, dal gusto delicato, buccia sottile e polpa tenera sono un concentrato di vitamine. Ottime arrostiti, cotte a vapore e saltate in padella sono il piatto perfetto per coniugare gusto e benessere.



## Strudel di patate

DIFFICOLTÀ ★★★ / COSTO BASSO / PREPARAZIONE 60 MINUTI

### ► INGREDIENTI PER 8 PERSONE

• 1 rotolo di pasta sfoglia • 5 patate grandi  
• 200 gr. di ricotta • 1 cipolla • 1 tuorlo  
• q.b. di sale e pepe • q.b. d'olio evo

**1** Pulite le patate, sbucciatele e tagliatele a cubetti, quindi versatele in una padella nella quale avrete messo a soffriggere la cipolla tritata, fatele cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Salate e pepate.

**2** Nel frattempo in una terrina mescolate la ricotta con il

grana grattugiato e l'uovo, unite anche le patate intiepidite.

**3** Stendete la pasta sfoglia, disponete il composto di patate e ricotta, ed arrotolarla su sé stessa creando lo strudel. Spennellate lo strudel con un tuorlo sbattuto e cuocete a 180 °C per circa 25 minuti.