

Eva CUCINA

SPECIALI DI EVA
MENSILE
ANNO VI - n.4
APRILE
DATA USCITA
04.04.2017
€ 1,50

Cereali integrali, tornano in tavola
promettendo longevità

solo
€1,50

ricette consigli salute bellezza

INSALATE X4
LE PIÙ GUSTOSE
E GLAMOUR

GRANDI RICETTE
RAVIOLI VERDI CON
RIPIENO AL GORGONZOLA
E FUNGHI. PASSO, PASSO

**I DOLCI
DELLO CHEF
FABIO CAMPOLI**

PLUM CAKE SPEZIATI,
TORTE RUSTICHE, CON
RICOTTA E CIOCCOLATO
E AL BERGAMOTTO

Raggi di primavera

Asparagi

In carbonara, croccanti, piccanti con salmerino,
grigliati con calamari, in crema con gamberi, raffinati
con l'orata, gustosi in pasta brisèe

**più sane
più belle**

Cellulite
Ecco perché non devi rassegnarti
La vanità nelle mani
Proteggile, curale, amale
**A.A.A. Cercasi
lo star bene**
Lo sport guarisce corpo e anima
Occhi e seduzione
Un'arma da affilare!

**INCHIESTA SUL GELATO SCOPRIAMO
L'ALTA QUALITÀ CON IL PROF. LIUZZI**

**PASTICCERIA
ALLE FRAGOLE**



87
Crostate, torta fredda,
rotolo cremoso e un
furbissimo dessert

**STANGHETTE
ALLA BIRRA**



78
Un pane croccante e
pratico, per pic-nic e
pranzi all'aria aperta

**UN MENÙ
RICCO DI FAVE**



12
Fanno capolino a
primavera, prova le 9
ricette con le fave fresche



Torta rustica
di asparagi
pag. 27



ISSN 2240-1741
A-F-D-MC € 4.00
B-L € 3.80
UK-GBP € 3.30
P-E € 3.00
CH CHI 4.20
CH Ticino CHF 4.00

non solo crude

fave

Gustose ed eclettiche in cucina, le fave sono un legume ricco di ferro e molto energetico, l'ingrediente prelibato di tanti piatti.



Branzino al forno con patate

DIFFICOLTÀ ★★★ / COSTO MEDIO / PREPARAZIONE 60 MINUTI

▶ INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 1 branzino da 1kg • 400gr di patate • 200 gr di fave • 60ml di olio extravergine d'oliva • 2 spicchi d'aglio • 1 rametto rosmarino
- Q.b. sale e pepe • salamino piccante

1 Iniziate pulendo, squamando e eviscerando il branzino, sciacquatelo all'interno e asciugatelo.

2 Sfregate il suo interno con l'aglio e una volta fatto tritatelo. Salate

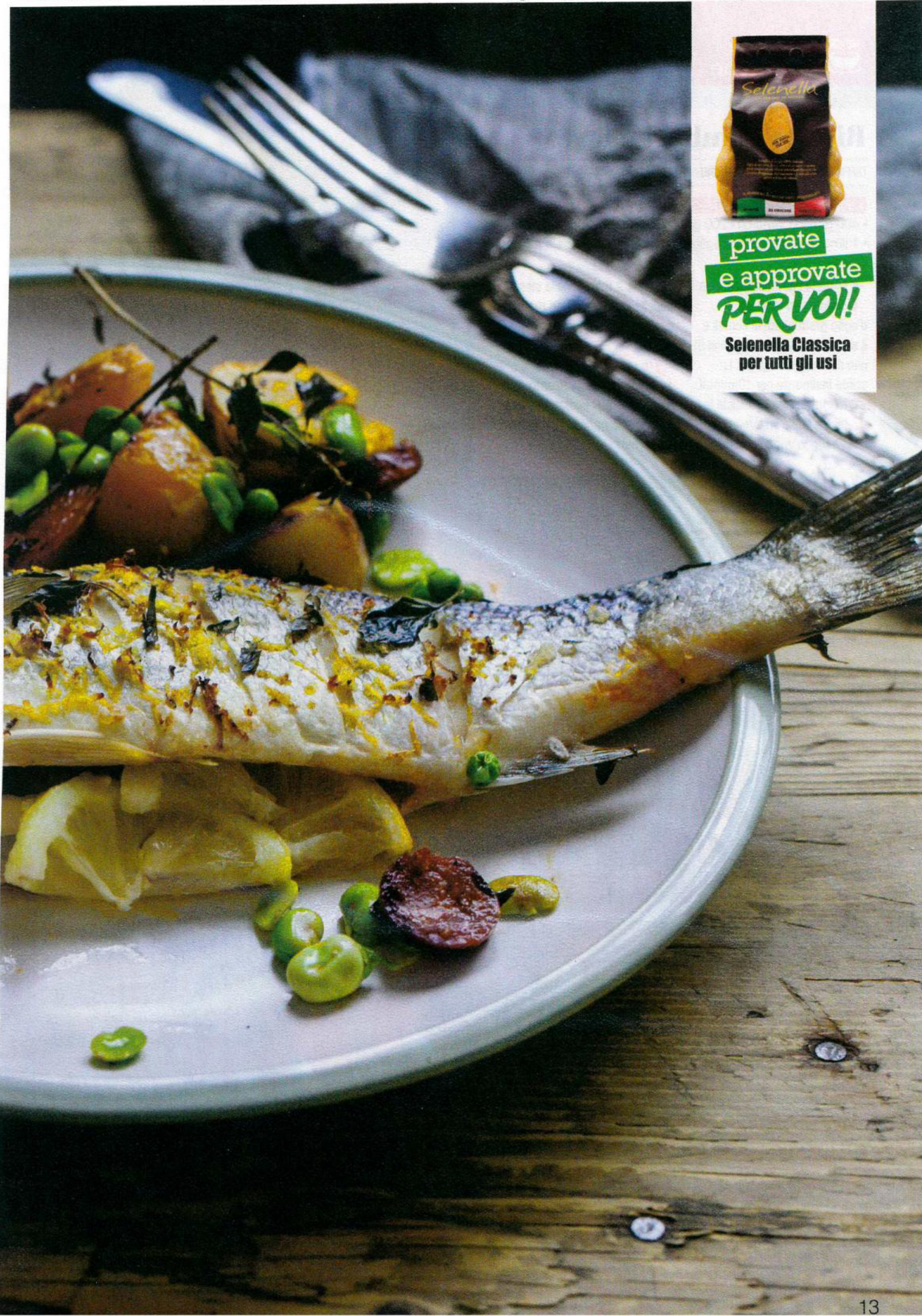
e pepate.

3 Pelate le patate e tagliate a pezzi, ungete una pirofila con l'olio e riempitela con le patate, le fave sgusciate, l'aglio, il rosmarino e il salame affettato, cuocete per 15

minuti in forno a 180°C.

4 Poi adagiatevi sopra il pesce e rifornate ancora per 30 minuti.

5 Passati i trenta minuti servite il branzino arrosto con il suo contorno.



provate
e approvate
PER VOI!
Selenella Classica
per tutti gli usi

alleati
in cucina

shopping

di qualità

Selenella Classica per tutti gli usi

Selenella Classica, patata unica nel suo genere, si distingue per il sapore ricco, di ottima consistenza. Gustosa e versatile, si adatta ad ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi. Altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancora più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute. Buona e di ottima consistenza, Selenella eccelle in ogni campo prestandosi a tutte le preparazioni: lessata, al forno, frita, per il purè.



NUOVI Granulari Bauer: più granulosi, e ancora più gustosi!

Bauer, azienda trentina che da oltre 80 anni produce dadi e granulari da brodo gustosi e di grande qualità, compie un altro passo per superare se stessa nell'eccellenza organolettica: ancora più verdure, che adesso e ancora meno sale.



E' primavera con Arrigoni



Idea è il formaggio primasale di Arrigoni dal fresco sapore di latte che porta in tavola tutto il gusto della primavera!

Gustoso, leggero e versatile, si presta per arricchire fresche insalate, per farcire torte salate e per preparare piatti veloci e sfiziosi.

Idea è realizzato solo con latte italiano e senza conservanti, per assaporare in pieno la qualità che Arrigoni persegue in ogni suo prodotto.



SEMI DI LINO E SEMI DI CANAPA "DALLA BUONA TERRA" ALLA BUONA TAVOLA

Estremamente versatili in cucina, i semi di lino e i semi di canapa della linea Dalla Buona Terra di Pedon sono prodotti unici e salutari, ideali per arricchire qualsiasi momento della giornata con un tocco di benessere. Ottimi per la colazione se accompagnati da yogurt o latte e cereali al mattino, perfetti da unire a gustose insalate e zuppe oppure da aggiungere agli impasti, dolci o salati, per dare un tocco di croccantezza a biscotti, pane o grissini.

NUOVO ACETO BALSAMICO DI MODENA IGP PONTI SPRAY



L'Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti da oggi è disponibile nella versione spray: un nuovo formato pratico e originale, che permette di diffondere i pregiati aromi di questo prezioso condimento dalla storia millenaria. Grazie a questo innovativo formato, con un semplice gesto è facile distribuire l'aceto in modo uniforme e con precisione sui piatti per guarnirli ed esaltarne al massimo il gusto, dosando al meglio secondo le proprie esigenze.



Spinaci Millefoglie Bonduelle

Gli Spinaci Millefoglie sono ideali per chi ha poco tempo da dedicare ai fornelli: facili e veloci da cucinare e già preparati in sottili porzioni, si scongelano velocemente e sono perfetti per ogni ricetta.