

Nonna Alda e l'arista aromatizzata

Eva CUCINA

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

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



Victoria Sandwich per
la festa della mamma
pag.33

solo
€1,50

ricette consigli salute bellezza

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

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

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

70005
ISSN 2540-1741
9 772240 174301
A-F-D-MC € 4,00
B-L € 3,00
I-X-G-BP € 3,30
P-E € 3,00
CH € 4,20
CH Ticino CH 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.

