

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 CHL 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.