

In edicola ogni 14 giorni un mercoledì sì, uno no **12 Aprile - 25 Aprile 2017 • n°121**

Autoredazione: Spazio Pubblicitario • Anno VI • Num. 4 (121) • Aprile 2017 • Editori: Edizioni Muehl Sp.A. - Rai Com Sp.A.



LA RIVISTA UFFICIALE DEL PROGRAMMA DI **Rai 1**

TUTTA NUOVA!

solo **1€**

"Più bella, più ricca...
più golosa!"



Fantasia di millefoglie al cioccolato
pag. 14

100 NUOVE RICETTE
consigli e idee sfiziose

Un'esplosione fragorosa!

Mille tentazioni dolci...
e anche salate!



La food blogger si racconta
I segreti e le ricette di "Fatto in casa da Benedetta"



A scuola di Pizza

La margherita napoletana di Sorbillo e quella romana di Bonci

Rai Com



E ANCORA 14 giorni, 14 idee: i menu salvatempo • I **tortelloni** della Spisni • Il vero **cannolo siciliano**
Sapore di mare: così stupisci i tuoi ospiti • Le **bruschette** di Marco Bianchi • **Frigo:** forse non sapevi che...

Spazi in app. - D.L. 353/2003 (prov. n. L. 27/02/2004 n. 49) art. 1 - comma 1 - art. 15 - n. 17/2011

La Prova del Cuoco per *Selenella*

La patata

Un concentrato di vitamine, sali minerali ed energia

È un alimento che risponde perfettamente alle esigenze dello stile di vita contemporaneo: gustoso e nutriente, ma anche sostenibile dal punto di vista ambientale. Forte di queste virtù, la patata s'inserisce a pieno titolo nella piramide alimentare della dieta mediterranea moderna. A detta degli esperti, la patata rappresenta una valida alternativa ai cereali, perché è fonte di carboidrati complessi e perché più ricca di vitamine, sali minerali e fibre rispetto a pasta e riso per porzione. Frutto di anni di ricerca e

selezione, la *patata Selenella* è un prodotto di eccellenza che racchiude tutte queste caratteristiche inconfondibili.

Ideale per tutti gli usi

Selenella Classica, unica nel suo genere, si distingue per il sapore ricco, di ottima consistenza. Gustosa e versatile, si adatta a 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, eccelle in ogni



campo prestandosi a tutte le preparazioni: lessata, al forno, fritta, per il purè. Il profilo organolettico delle patate Sele-

Polpo e patate

Ingredienti per 4 persone

- Un kg di patate *Selenella Classica*
- Un kg di polpo
- 2 foglie di alloro
- Un mazzetto di prezzemolo
- 60 g di succo limone
- 60 g di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Cuociamo le *patate Selenella* ancora con la buccia per circa 30-40 minuti a partire dal bollore dell'acqua. Puliamo nel frattempo il polpo sciacquandolo sotto acqua corrente, svuotandogli la testa ed eliminando gli occhi. In un altro tegame, versiamo abbondante acqua, aggiungiamo le foglie di alloro e portiamo a bollore. Di seguito, immergiamo all'interno del tegame solo i tentacoli del polpo per qualche istante, poi risolviamoli. Ripetiamo questa operazione 2-3 volte fino a quando i tentacoli non risulteranno ben arricciati. Immergiamo

ora nell'acqua l'intero polpo, copriamo con il coperchio e facciamo cuocere per 50 minuti a fuoco moderato. Intanto scoliamo le patate, peliamole, e riduciamole a dadini. Teniamole da parte in caldo. Prepariamo la citronette: in un biberon da cucina versiamo il succo di limone spremuto, aggiungiamo l'olio, saliamo, pepiamo e chiudiamo con l'apposito dosatore. Agitiamo, quindi, la bottiglietta per miscelare. Laviamo e tritia-

mo finemente il prezzemolo. Non appena sarà pronto anche il polpo, scoliamolo e lasciamolo intiepidire per 10 minuti. Poi poniamolo su un tagliere per ridurlo a pezzettini. Mettiamo il polpo in una ciotola capiente, uniamo anche i cubetti di patate intiepiditi, condiamo con la citronette, aromatizziamo con il prezzemolo tritato e mescoliamo delicatamente per insaporire bene il tutto.



nella viene costantemente monitorato e garantito attraverso analisi sensoriali periodiche e con un'accurata selezione varietale che permette la migliore conservazione e versatilità di utilizzo culinario.

Il gusto della freschezza

Dalle fertili pianure dell'Emilia Romagna, la produzione delle *patate Selenella* si è spinta fino in Sicilia: qui, grazie alle particolari condizioni climatiche, viene coltivata e raccolta

la patata "Novella". È così che le patate *Selenella* maturano prima rispetto alle classiche coltivate nel territorio bolognese, potendo offrire con circa due mesi di anticipo (la raccolta avviene tra i primi di

maggio e giugno) l'unicità e l'altissima qualità delle patate classiche. Così come quelle tradizionali, le novelle si prestano a numerose preparazioni in cucina, soprattutto come contorni o secondi piatti.

Vellutata di patate con asparagi e pinoli

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di patate *Selenella Classica*
- 700 g di asparagi
- 40 g di pinoli
- 30 g di burro
- 250 ml di panna da cucina
- 50 g di scalogno
- 2 cipollotti
- Sale q.b

Prendiamo i cipollotti, eliminiamo la parte verde e la guaina esterna, laviamoli e tagliamoli a spicchi. Cuociamoli per 5-6 minuti in acqua salata. Peliamo le *patate Selenella*, laviamole e tagliamole a dadi. Mondiamo gli asparagi, laviamoli, eliminiamo le parti più dure e riduciamoli a tronchetti. Sbucciamo lo scalogno, affettiamolo e facciamolo appassire per 5 minuti in una casseruola con il burro

a fiamma bassa. Uniamo gli asparagi e le patate, saliamo, bagniamo con un litro scarso di acqua, portiamo a ebollizione e cuociamo per 10 minuti. Estraiamo qualche pezzetto di asparago e proseguiamo la cottura per almeno 10 minuti. Frulliamo e, se la crema ottenuta è liquida, facciamola bollire a fiamma media. Uniamo la panna, portiamo a ebollizione e lasciamo addensare. Tostiamo i pinoli nella padella per 2-3 minuti senza condimento, girandoli con un cucchiaino. Distribuiamo la crema nei piatti, uniamo i tronchetti di asparago tenuti da parte, i cipollotti e i pinoli. Buon appetito!



Nutriente e "sostenibile"

Selenella è la patata 100% italiana, dall'elevato valore nutritivo e fonte di selenio, un antiossidante naturale che protegge le cellule dallo stress ossidativo e che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario. Selenella è un alimento che risponde alle esigenze dello stile di vita contemporaneo ed è caratterizzato da importanti

peculiarità nutrizionali, quali la presenza di vitamina C e del gruppo B, oltre che di sali minerali: il potassio innanzitutto, utile per il

tessuto muscolare e la circolazione sanguigna, e il selenio, un prezioso antiossidante del

quale le patate Selenella sono fonte. E sono anche sostenibili, sia da un punto di vista economico, per via del prezzo accessibile, sia dal punto di vista ambientale, in termini di CO2 immessa nell'atmosfera e anche per quanto

riguarda il consumo di acqua: il Consorzio Patata Italiana di Qualità, grazie al lavoro dei suoi oltre 300 produttori, attua un disciplinare di produzione che prevede il ricorso a tecniche di irrigazione a basso consumo grazie a impianti ad alta efficienza; inoltre Selenella favorisce l'impiego di concimi organici per tutelare la biodiversità.

