

FAMIGLIA CRISTIANA

I FATTI MAI SEPARATI DAI VALORI

GRANDI ANNIVERSARI

200 ANNI DALL'INFINITO

DUE DISCENDENTI DI LEOPARDI RACCONTANO L'ESTRO DELL'AVO



ANCORA UNA TRAGEDIA A PAVIA
QUATTRO OPERAI MORTI ANNEGATI
IN UNA VASCA CHIMICA

INCHIESTA

MORIRE DI LAVORO

NUMERI E VOCI
DI UN FENOMENO CHE
CONTINUA A MIETERE VITTIME.
L'ALLARME DEI SINDACATI



SOS AMAZZONIA

PARLA PETRINI OSSERVATORE
AL PROSSIMO SINODO

«OCCORRONO
FONDI PER SALVARE
QUESTO POLMONE
DEL PIANETA»



VITTORIO MESSORI
ESCLUSIVO

«VI PRESENTO
IN ANTEPRIMA
LA MIA NUOVA EDIZIONE
DI IPOTESI SU GESÙ»



VENEZIA

LO CHEF DEL FESTIVAL:
«ECCO I PIATTI
CON CUI HO
STREGATO
CLOONEY & C.»

9 7700 14709 0081



P.I. SPA S.A.P. D.L. 353/2003 L. 27/02/04 N. 46-A1.059/EN



TI DALL'ECUADOR

Insalata vegetariana di fagioli, patate al vapore e pomodori

Un piatto di apertura composto da fagioli borlotti cotti con l'alloro, patate divise a cubi e cotte al vapore e pomodori. A completare fettine sottili di cipolla rossa cruda.

PREPARAZIONE: 70 minuti

DIFFICOLTÀ: facile

PERSONE: 4

INGREDIENTI:

- 200 g di fagioli borlotti sgranati
- 1 foglia di alloro
- 2 patate

Per condire

- 1 cucchiaio di succo di limone
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- sale

1. Mettere i fagioli in un tegame, coprirli con abbondante acqua, aggiungervi la foglia di alloro, portare quindi a ebollizione e farli cuocere per 50-60 minuti; salarli quasi al termine della cottura.

2. Sbucciare e lavare le patate, tagliarle a dadi e cuocerle al vapore o in acqua salata per 10 minuti.

3. Lavare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli a dadini.

4. Sbucciare la cipolla, lavarla e tagliarla a fette molto sottili, immergerle in abbondante acqua fredda salata e sostituire l'acqua due o tre volte.

5. Preparare quindi la salsa citronette per condire: mettere in una ciotola un pizzico di sale e il succo di limone, mescolarli fino a quando il sale sarà completamente sciolto; aggiungere quindi l'olio e battere tutti gli ingredienti con una forchetta oppure con una frusta, finché la salsa sarà ben emulsionata.

6. Mettere in un'insalatiera i fagioli borlotti, le patate cotte al vapore e raffreddate, la cipolla rossa affettata e condirla con la salsa preparata.

SANE NOVITÀ

INGREDIENTI PER UNA DIETA EQUILIBRATA

CREATIVI TRA I FORNELLI

La Quinoa al naturale Cereal Bio, delicata, gustosa e veloce da preparare, è l'alimento ideale per dar vita alla propria creatività in cucina. Povera di grassi, ricca di fibre e proteine vegetali, rappresenta una alternativa leggera per chi è attento al benessere.



UN AIUTO DAL SELENIO

Le cipolle Selenella sono fonte di selenio, nascono da un'agricoltura sostenibile e sono prodotte in Italia da filiera certificata. Il selenio, se assunto regolarmente e nell'ambito di una dieta equilibrata, protegge le cellule dallo stress ossidativo e aiuta il funzionamento del sistema immunitario.

