

CUCINA più

LE SCHEDE DI GIALLO ZAFFERANO

DA STACCARE
E CONSERVARE

PATATE per piatti da chef!

Da questa settimana la cucina di Telepiù si rinnova grazie alla collaborazione con Giallo Zafferano. Troverete ricette facili, veloci, spiegate passo passo e sempre da staccare e conservare. Cominciamo con piatti gustosi a base di patate.



Lessate, al forno, in padella o fritte, oltre a essere un contorno goloso possono diventare l'ingrediente principe di molte preparazioni. Ricche di amidi, contengono ottimi livelli di vitamina C e B1 e hanno meno calorie rispetto ai cereali e ai loro

derivati. Facilmente digeribili, hanno un modestissimo contenuto di grassi. Inoltre, rappresentano una delle fonti più importanti di potassio, fosforo e calcio.

● **Quali scegliere** Per la buona riuscita delle vostre ricette è importante scegliere il tipo più indicato a ogni preparazione. Le patate a pasta gialla, dalla polpa compat-

ta, sono adatte soprattutto per patatine fritte, insalate e cotture al forno. Le varietà a pasta bianca, dalla polpa farinosa, sono ideali per il purè o gli gnocchi. Mentre le novelle, piccole e dalla buccia sottile, vengono raccolte a maturazione non completa e sono perfette al forno e da consumare con la buccia. ♦

PREZIOSE ALLEATE DELLA SALUTE

Prodotta secondo i criteri dell'agricoltura integrata, che limita l'utilizzo di prodotti chimici come fertilizzanti e antiparassitari, la patata Selenella è anche ricca

di selenio, sostanza che combatte i radicali liberi, artefici dell'invecchiamento cellulare. Non solo, ha anche un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari.



VIA LA BUCCIA

Con tagliente lama in acciaio inossidabile, è facile da maneggiare e sbuccia in fretta le patate (Pelapatate Expert di Tescoma, euro 3,90).

122

a cura di Simona De Gregorio