



Fabiana Romanutti

QB QUANTO BASTA I suggerimenti pratici della nostra esperta di cucina

RICETTE A FUOCO SPENTO: LA BONTÀ È SEMPLICE

Tecniche facili e risultati garantiti anche senza usare i fornelli

La cucina a fuoco spento valorizza tecniche semplici con risultati di gusto sorprendenti. Non ci sono solo le proposte mediter-

ranee come panzanelle o bruschette, ma anche insalate con cereali precotti come cous cous o bulgur da reidratare con acqua

calda e arricchire con verdure, erbe, semi e legumi. Risultati sempre garantiti con le marinature a base di limone o aceto che "cuo-

ciono" pesce, tofu, zucchine e finocchi, creando gustosi carpacci. Non mancano dolci veloci come il tiramisù senza cottura. **V**



LA RISCOPERTA DELL'AGRODOLCE

Le sue radici affondano nella cucina medievale; oggi la sua diffusione è dovuta anche alle influenze della cucina asiatica. Il gusto agrodolce fa tendenza grazie alla sua capacità di creare contrasti raffinati, rendendo i piatti più dinamici. Cipolle caramellate con aceto balsamico, pollo con miele e limone, verdure glassate con aceto e zucchero, salsa agrodolce su carne e pesce. E su tutto un largo uso di spezie.



SHOPPING CUCINA Novità sane ed equilibrate per ogni momento della giornata



PROTEINE NELL'ORTOFRUTTA

Le abitudini salutiste sono alla base della diffusione di cibi proteici, con un target che va dalla dieta degli sportivi a quella degli anziani. L'Insalata dell'Orto con MisSalad High Protein 100% vegetale offre soluzioni dal piatto pronto alla base per ricette veloci. Da 2,99 € a 3,99 €.

CRACKERS AI CEREALI INTEGRALI

Il riso incontra il miglio in un croccante spuntino firmato Schär. Leggeri e dal tocco rustico, i Crackers ai Cereali Integrali sono uno snack senza glutine, ricco di fibre e di gusto, senza conservanti. Buoni fino all'ultima briciola. Confezione 210 g in porzioni da 35 g a 4,15 €.



WAFER SENZA ZUCCHERI

Be-Goodie Sugar Free di Lago, gruppo Boulevard Biscuits, unico wafer senza zuccheri nel mercato italiano, si rivolge ai consumatori che cercano equilibrio tra attenzione nutrizionale e piacere. In snacking individuali e da condividere, mini party e fingerini. Prezzi dal rivenditore.



SUCCO DI FRUTTA BIO IN BRIK

Valfrutta ha lanciato nel segmento bio un pratico brik con succo di frutta senza zuccheri aggiunti, garantendo fino all'85% di frutta. Disponibile in tre gusti, pesca, pera e uva-arancia-carota-limone, è ideale per i bambini già dai tre anni e per il fuori casa. 125 ml a 1,49 €.



CONO MIX GELATO E SORBETTO

Sammontana festeggia l'arrivo dell'estate con il gelato Fresco Mango e con i multipack nelle declinazioni dei gusti Panna e Fragola o Crema e Limone, con diverse consistenze di gelato più sorbetto e topping di granella di biscotto. Confezione da 6 coni (3+3) da 60 g l'uno a 6 €.

