

# in Tavola

DI STAGIONE: I CARCIOFI  
Cinque modi stuzzicanti  
per cucinarli pag. 72

Flan di pere  
al vino passito  
pag. 24



INSERTO DA STACCARE  
21  
ricette

## Torte casalinghe

### IN QUESTO NUMERO

- ✓ Soffici frittate saporite e veloci
- ✓ Con i fusi di pollo secondi economici e davvero buoni
- ✓ Pranzo leggero dopo la palestra

e in più



16 GUSTOSI PIATTI CON IL FORMAGGIO GRANA



69 CON GLI AMICI INTORNO A UN GRAN BOLLITO



74 IL FILETTO DI SALMONE OTTIMO IN TUTTI I MODI

100% BIOLOGICO

Ghiottonerie tutte al naturale



#### AVENA DECORTICATA

Ottimo sostituto del riso, in cucina si accompagna benissimo a pesce e carne in primi piatti, in insalate e in piatti unici. Perfetta anche per la preparazione di dolci. I chicchi di forma allungata, rigorosamente di provenienza italiana, sono ricchi di fibre e di proprietà energizzanti.

• **Avena Decorticata Biologica, Biobón** in chicchi, confezione in atmosfera protettiva, 500 g a 1,99 €.



#### MIELE E PAPPA REALE

Pratica confezione squeezer di nuova generazione per i mieli del Benessere di Luna di Miele (oltre a Miele e Pappa Reale, trovate Miele e Propoli e Miele e Ginseng). Versione biologica del goloso ingrediente, ideale per affrontare la stagione invernale in tutta... dolcezza.

• **Miele e Pappa Reale da Agricoltura Biologica, Luna di Miele** Linea Mieli del Benessere, 250 g a 6,90 €.



#### CREME PRONTE BIO

A base di legumi e cereali, sono facili da preparare: basta versare il contenuto delle buste in acqua fredda e cuocere per 2 minuti mescolando, per ottenere gustose minestre, creme vellutate, pure, polente. A scelta fra Crema di ceci, Crema di piselli e Crema di cereali e legumi.

• **Purezze, Pedon**, 100% naturali e biologiche, sono senza glutine. Confezioni da 85 g a 1,90 €.

prodotti a confronto

## PANETTONI CONFEZIONATI

### 1 Profumato al Valdobbiadene

DOCG Panettone senza canditi, di fattura artigianale e di alta pasticceria (Panettone di San Biagio, Canevel, 1 kg; 17 €, + le spese di spedizione. Per ordinare, chiamare Canevel: tel. 0423 975940).

### 2 Al cioccolato senza glutine

Per non rinunciare a uno dei simboli delle feste, ecco il panettone gluten-free, arricchito con gocce al cioccolato e fatto con farina di riso, ricco di gusto e privo di glutine e frumento (Dolce di Natale, DS; 180 g, a 4,90 €).

### 3 Firmato e con cadoaux.

Dalla collaborazione con il cuoco pop Davide Oldani, nasce questa tiratura limitata. È inclusa l'Agenda del Gusto Mandadori, il taccuino firmato da Oldani, disponibile in libreria (Sognan'D'O, Tre Marie, 1 kg, a 31 €).

### 4 Classico Neopop

Soffice pasta con uvette e senza canditi per un'edizione da collezione. Il pack colorato è firmato dal noto artista pop internazionale Filippo Bruno, conosciuto come Willow (Panettone Motta Willow, 700 g, a 4,90 €).



IN CANTINA



• **Sauvignon Prail 2011** Vino bianco eccellente come aperitivo. Accompagnamento ideale a pesce e piatti profumati con erbe aromatiche (Sauvignon Prail 2011, Colterenzio, 75 cl, a 11,90 €).



• **Chianti Superiore DOGC** Da Ruffino, nuova, elegante edizione del fiasco, l'iconica bottiglia che ha identificato il Chianti in tutto il mondo come simbolo di italianità; la paglia è carta certificata FSC (Chianti Superiore DOGC, Ruffino, 1 l, a 12 €).



• **Seligo Rosso** Frutto di un'accurata selezione di uve di vitigni siciliani pregiati (nero d'avola 85% e syrah 15%), si sposa a formaggi semistagionati e a pasta dura, e con la frutta secca a fine pasto (Seligo Rosso, Settesoli, 75 cl, a 6,50 €).



• **Native vino rosso** Da uve negroamaro in purezza, coltivate con metodo biologico certificato. Perfetto per accompagnare arrosti, formaggi e primi piatti, ha un eccellente rapporto qualità-prezzo (Native, Duca Carlo Guarini 75 cl, da 9 €).



• **Amaro Braulio e Ricola** Fino a Natale, 70 mila confezioni di Braulio, contenenti un astuccio di caramelle Ricola Erbe Alpine. Le piante aromatiche sono il trait d'union di questo abbinamento (Amaro Braulio, 75 cl, a 9 €).