

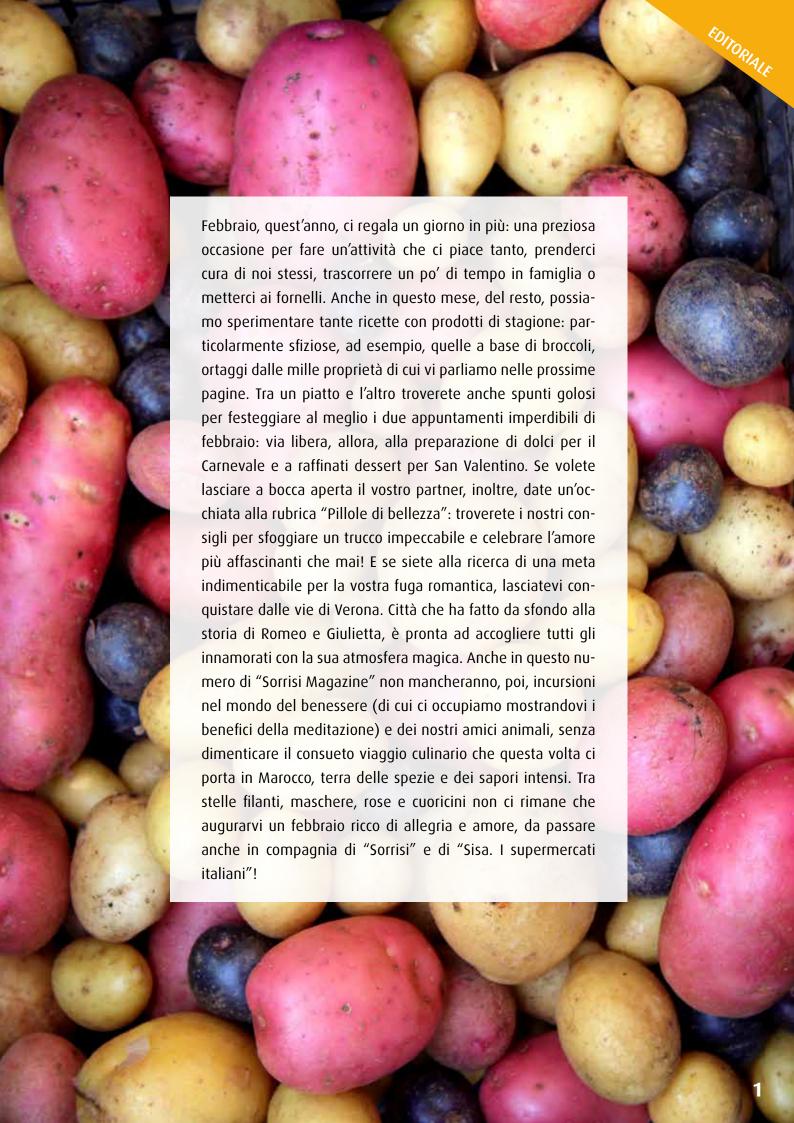


LA TUA SCELTA GOURMET



Con **Gusto & Passione** ti invitiamo ad un viaggio gourmet nelle eccellenze del gusto e della tipicità, tra sapori, tradizioni e territori.







- 1 Editoriale
- 4 Primizia del mese
 Con i broccoli, porta in tavola la leggerezza
- 7 Step by step Torta a cuore con mousse gianduia

- 9 Cucine del mondo Cucina marocchina, regno delle spezie
- 11 Vini & Bevande
 Alchermes, il liquore "segreto" dei dolci
- 12 Leggere & Sfiziose
 Tortini light all'ananas
- Peperoni in giallo Spiedini agli agrumi
- 14 Cucina "free from"
 Cipolle al forno con tris di salsine
 Cestini di grana al pollo

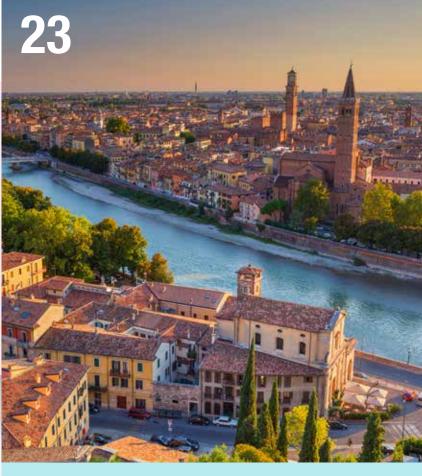
15 Involtini di prosciutto





- 16 L'angolo pâtisserie Un Carnevale goloso!
- 18 Piccoli chef
 La frittata è servita!
- 20 Superfood
 Il gusto intramontabile della tradizione
- 23 Pronti, si parte!
 Verona, la "porta d'Italia"





- 26 Benessere
 La meditazione, maestra di vita
- 28 Pillole di bellezza
 Il look perfetto per la festa degli innamorati
- 30 Pet in famiglia
 Arriva un gattino: come accoglierlo?
- 32 In agenda
 Appuntamenti del mese da non perdere

SORRISI Magazine

N°2 - febbraio 2020

Realizzazione editoriale

Arbre Sas Via Andrea Costa, 2 20131 Milano

REDAZIONE

Coordinamento

Stefania Colasuono

Hanno collaborato

Federica Bartoli Sara Conversano Stefania Lorusso

Progetto grafico

Silvia Ballarin

Fotografie

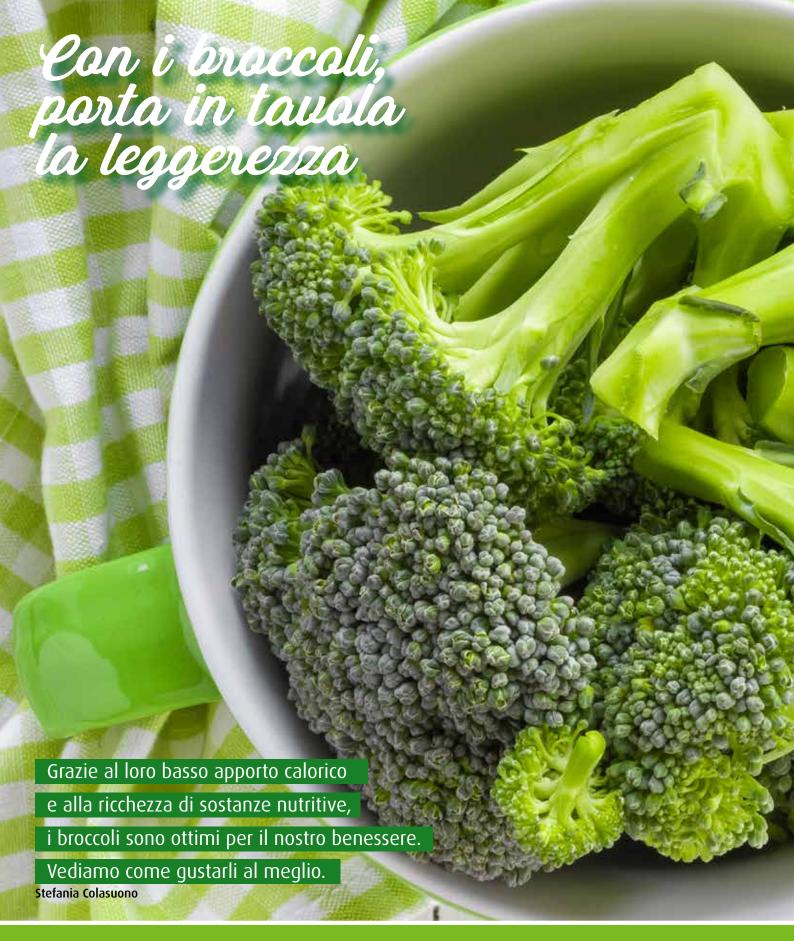
MONDADORI Portfolio, Shutterstock

Contatti

www.supersisa.com

Per inviare i tuoi consigli, suggerimenti o richiedere informazioni scrivi a: info@supersisa.com





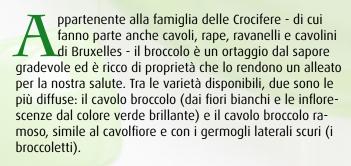
TORTINO DI PATATE E BROCCOLI

INGREDIENTI (4 persone) 800 g di broccoli, 400 g di patate, 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa, 30 g di gherigli di noci Sisa, 40 g di pangrattato Sisa, 30 g di prezzemolo, olio extravergine di oliva Sisa q.b., sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 75 minuti

Lavate le patate, lessatele in acqua bollente salata per 40 minuti, scolatele, lasciatele intiepidire e sbucciatele. Intanto lavate i broccoli, divideteli in cimette, lessatele in acqua bollente salata per 15 minuti e scolatele.





PERCHÉ CONSUMARLI?

Sali minerali, fibre e vitamine contenuti nei broccoli svolgono azioni indispensabili per l'organismo: favoriscono il transito intestinale e il rafforzamento delle difese immunitarie; contribuiscono all'eliminazione delle tossine (stimolando la diuresi e contrastando la ritenzione idrica) e riducono il rischio di cataratta. I broccoli, inoltre, contengono il sulforafano, una sostanza fondamentale che svolge un'azione protettiva verso alcune forme tumorali.

COME SI CUCINANO?

Affinché tutti questi nutrienti non vadano persi, è opportuno prediligere cotture semplici: la migliore è quella al vapore o, in alternativa, si può optare per una sbollentatura
veloce (facendoli bollire a lungo, infatti, le sostanze presenti si danneggerebbero e perderebbero efficacia). Se
questi ortaggi vi piacciono ma li portate a tavola con parsimonia a causa dell'odore intenso che rilasciano mentre si
cuociono, vi sveliamo un segreto: spremendo un limone
nell'acqua di cottura, il cattivo odore provocato dallo zolfo
presente nei broccoli verrà assorbito senza diffondersi in
cucina!

AI FORNELLI!

I nostri ortaggi amici della salute ci consentono di preparare numerose ricette, dall'antipasto al contorno, dai primi ai secondi piatti. Chi non ama mangiarli da soli può riscoprire la loro bontà, ad esempio, in un cremoso risotto; un'altra idea sfiziosa è una teglia fumante di broccoli gratinati al forno con la besciamella, magari da accompagnare a un secondo di carne. Se vi piace sperimentare nuove ricette potete cimentarvi, infine, nella realizzazione di un originale hummus da spalmare su croccanti fette di pane e di hamburger vegetali, stuzzicanti polpette (cotte al forno o in padella) da servire con un po' di fantasia per conquistare anche i più piccoli!





2 Tritate nel mixer le noci con il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo lavato, sale e pepe.



DIFFICOLTÀ:





Affettate le patate e disponetele in una pirofila unta con poco olio sovrapponendole appena. Distribuitevi sopra metà del composto di noci, aggiungete i broccoli e coprite con il trito restante. Irrorate con un po' d'olio e gratinate il tortino in forno caldo a 200° per 15 minuti.

Panna cotta di broccolo romanesco

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di cavolo broccolo romanesco, 150 g di **Gorgonzola Dop dolce Gusto&Passione**, 1,5 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 1 tuorlo di **uova Sisa**, 20 g di **Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa**, 1 rametto di timo, 12 g di gelatina in fogli, 30 g di granella di nocciole, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

1 Pulite il broccolo, dividetelo in cimette e mettetele in un cestello per la cottura a vapore; cuocetele al dente (15-20 minuti dal bollore). Fate raffreddare e frullate, tenendone da parte 4 intere per guarnire. Ammollate la gelatina in acqua fredda, scolatela, strizzatela e scioglietela in metà panna in un pentolino; unite quella rimasta e fate intiepidire.

2 Incorporatevi la purea di broccolo, il formaggio e metà delle foglie di timo tritate; salate, pepate e versate il composto in 4 stampini da budino. Lasciate rassodare in frigo per almeno 3-4 ore.

3 Frullate il gorgonzola con il latte e il tuorlo. Pepate e fate addensare un po' la salsa sul fuoco, poi spegnete e lasciate intiepidire, mescolando di tanto in tanto. Sformate le panne cotte e guarnitele con la salsa, le cimette intere tenute da parte, la granella di nocciole tostata e le foglie di timo rimasto.

Volete portare in tavola un formaggio dal sapore unico e delicato? Scegliete il **Gorgonzola Dolce Dop Gusto&Passione**, disponibile nella pratica vaschetta apri e chiudi. Morbido e cremoso, è ottimo da spalmare su pane e crostini, ma anche da servire con la polenta. Provatelo in abbinamento a una confettura di fichi o alla mostarda di frutta: vi conquisterà!

















CLAFOUTIS DI BROCCOLI

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di broccoli, 4 **uova Sisa**, 75 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 1 cucchiaio di senape, 50 ml di panna fresca, 15 g di **burro Sisa**, 2-3 ciuffi di prezzemolo, **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

- 1 Pulite i broccoli eliminando i gambi più duri, separate le cimette, lavatele, scolatele bene e raccoglietele nel cestello per la cottura a vapore; appoggiatelo sull'apposita pentola contenente due dita di acqua bollente, coprite e cuocete per una decina di minuti: dovranno risultare al dente. Scolatele e asciugatele con carta da cucina.
- **2** Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi; unite a questi ultimi un pizzico di sale e montateli a neve ben soda.
- **3** Scaldate il forno a 180°. Versate la panna in una ciotola e stemperatevi la senape, unite al composto i tuorli, aggiungete anche la farina, mescolando bene per non fare grumi, regolate di sale, pepate e profumate con il prezzemolo tritato e una grattata di noce moscata. Alla fine incorporate, a poco a poco e mescolando delicatamente, gli albumi montati.
- **4** Imburrate una pirofila, versatevi il composto preparato, stendetelo in modo uniforme con una spatola, poi distribuitevi sopra, a distanza regolare, le cimette di broccoli.
- **5** Passate la pirofila in forno e cuocete il clafoutis per circa 25 minuti, finché la superficie sarà leggermente dorata.



Per completare la torta, cospargila con cacao amaro setacciato. In più, puoi acquistare nei supermercati piccole decorazioni di zucchero: cuoricini di diverso colore in perfetta sintonia con il dolce oppure codette colorate.



INGREDIENTI (4 persone)

2 tuorli + 1 albume di uova bio VerdeMio, 60 g di zucchero Sisa, 40 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, 20 g di fecola di patate Sisa, 2 cucchiaini di lievito per dolci Sisa, 80 g di burro Sisa, 40 g di cioccolato extra fondente Equilibrio&Piacere, 250 ml di panna fresca, 120 g di nocciole tostate, 4 cucchiai di latte intero 100% italiano bio VerdeMio, 2 cucchiai di caffè ristretto, 230 g di crema spalmabile di nocciole e cacao Sisa, 4 g di gelatina in fogli

PREPARAZIONE: 60 minuti

1 Metti a bagno la gelatina in acqua fredda. Lavora il burro morbido con 20 g di zucchero e incorpora i tuorli, uno per volta. Aggiungi il cioccolato fondente sciolto a bagnomaria, le nocciole frullate con lo zucchero rimasto, il caffè, il latte, la fecola e la farina setacciata con il lievito. Versa l'impasto nello stampo e cuoci in forno caldo a 170° per 15-20 minuti. Fai raffreddare e sforma il cuore.

2 Scalda la crema di nocciole e cacao a bagnomaria. Strizza la gelatina, scioglila in 3 cucchiai di panna e versala sulla crema senza mescolare. Monta la panna rimasta e amalgamala al composto tiepido. Monta a neve l'albume e incorporalo alla mousse.

3 Lava lo stampo a cuore, asciugalo bene e versaci la mousse; trasferiscila in frigo per 5-6 ore a solidificare. Immergi lo stampo in acqua bollente per 5 secondi, posa sulla mousse il cuore di torta preparato e capovolgi tutto su un piatto di portata. Completa a piacere.

PREPARAZIONE:



DIFFICOLTÀ:















JE DEL MONDO

Bastela con frutta secca e crema

INGREDIENTI (4 persone)

1 rotolo di pasta fillo, 50 g di zucchero Sisa, 50 g di gherigli di noci Sisa, 60 g di mandorle pelate Sisa, 40 g di pistacchi Sisa, cannella in polvere Sisa q.b., miele di acacia Sisa q.b., olio di semi di arachide Sisa q.b

Per la crema: 1 cucchiaino colmo di maizena, 6 dl di **latte inte- ro 100% italiano bio VerdeMio**, 2 cucchiai di acqua di fiori di arancio, 4 tuorli di **uova Sisa**, 70 g di **zucchero Sisa**, 1 baccello di vaniglia, 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio

PREPARAZIONE: 70 minuti

- 1 Srotolate la pasta fillo sul piano di lavoro, posatevi un piatto di 20-22 cm di diametro e con un coltellino incidete lungo il bordo tutti gli strati di pasta contemporaneamente. Separate i dischi dal resto della pasta. Scaldate una padella con 4 dita di olio e friggete i dischi di pasta, uno alla volta, scolandoli bene.
- 2 Preparate la crema: frullate la maizena con il latte, i tuorli e lo zucchero. Incidete il baccello di vaniglia, apritelo a metà e con un coltellino raschiate i semini contenuti direttamente nel composto. Cuocete la crema in una casseruola antiaderente, mescolando, finché si addensa. Trasferitela in una ciotola, copritela con un disco di carta da forno e fatela raffreddare. Al momento di utilizzarla, frullatela nuovamente con l'acqua di fiori d'arancio e versatela in un dispenser di plastica.
- **3** Sminuzzate le mandorle, le noci e i pistacchi, tostateli in padella a fuoco dolce, unite 2 cucchiai di zucchero e trasferiteli subito in un piatto. Impilate sul piatto di portata i fogli di pasta fritti, alternando la frutta secca tostata e la crema come farcitura. Ultimate con un cucchiaio di miele a filo e cannella.



D'A INGREDI 40 g di formation sissa, 6 de VerdeMi cio, 50 g pistacch

CREMA AI FIORI D'ARANCIO

INGREDIENTI (4 persone)

40 g di **fecola di patate Sisa**, 60 g di **zucchero Sisa**, 6 dl di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 1 cucchiaino di acqua di fiori di arancio, 50 g di **mandorle pelate Sisa**, 30 g di **pistacchi Sisa**, 50 g di frutta candita assortita

PREPARAZIONE: 20 minuti

- 1 Mettete in una casseruola le mandorle spellate e pestate, il latte e lo zucchero; portate al limite del bollore e fate sobbollire 3 minuti. Fate riposare mezz'ora, fuori dal fuoco.
- 2 Filtrate la crema con un colino a maglie fitte. Sciogliete la fecola con un mestolino del latte bollito, mettetela nella casseruola già usata, unite il restante latte e cuocete per 8 minuti, mescolando.
- **3** Profumate la crema con l'acqua di fiori d'arancio e suddividetela in 4 coppe o bicchieri. Mettetela 1 ora in frigo, poi servitela cosparsa di pistacchi tritati e di frutta candita.



PREPARAZIONE:









E SFIZIOSE

Tortini light all'ananas

INGREDIENTI (4 persone)

150 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, 3 uova Sisa, 8 fette di ananas sciroppato al naturale, 125 g di yogurt magro all'ananas Equilibrio&Piacere, 8 g di lievito per dolci in polvere Sisa, 4 cucchiai di olio di semi di arachide Sisa, 40 g di zucchero Sisa, 1 pizzico di cannella in polvere Sisa, zucchero a velo Sisa q.b., sale Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

1 Taglia 2 fette di ananas a cubetti di circa 2 cm di lato e tieni da parte le altre 6 fette. Setaccia la farina con il lievito, trasferendola direttamente in una ciotola, aggiungi le uova, lo yogurt, lo zucchero, l'olio, la cannella e 1 pizzico di sale.

2 Lavora gli ingredienti con una spatola, mescolandoli fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungi l'ananas a dadini e mescola nuovamente. Fodera con carta da forno bagnata e strizzata i 4 stampini. Fai scaldare il forno a 180° C.

3 Disponi le 6 fette di ananas sul fondo degli stampini, versaci sopra il composto e cuoci i dolci in forno a 180° C per circa 20 minuti. Lasciali intiepidire, rovesciali su una gratella da pasticciere e servili freddi spolverizzati, a piacere, con pochissimo zucchero a velo.





PEPERONI IN GIALLO

INGREDIENTI (4 persone)

400 g di peperoni, 500 g di patate, 2 **uova Sisa**, 1 cucchiaio scarso di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 1 bustina di zafferano, 3 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, 1 ciuffo di prezzemolo, **noce moscata Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 150 minuti

- 1 Lavate i peperoni, tagliateli a 2/3 di altezza. Dalle calotte ricavate qualche listarella. Lavate le patate e fatele lessare con la buccia in acqua salata per circa mezz'ora. Dopodiché passatele allo schiacciapatate.
- 2 Raccogliete il passato in una terrina, incorporatevi le uova, il prezzemolo tritato, il grana e lo zafferano sciolto in un cucchiaino di acqua calda. Infine insaporite con una grattata di noce moscata, una macinata di pepe e una presa di sale. Mescolate a lungo per amalgamare bene gli ingredienti.
- **3** Suddividete il composto nei peperoni. Ungete di olio una pirofila e disponetevi gli ortaggi. Irrorateli con un filo di olio e decorate la superficie con le listarelle di peperone tenute da parte. Mettete in forno caldo a 180° per un'ora, baquando, se occorre, con un po' di acqua calda.



DIFFICOLTÀ:







Spiedini agli agrumi

INGREDIENTI (4 persone)

600 g di petti di pollo, 1 pompelmo rosa, 2 **uova Sisa**, 2 cucchiai di **Grana Padano grattugiato Sisa**, 5 foglie di basilico, 1 limone, 1 ciuffo di prezzemolo, qualche fogliolina di menta, 2 cipolloni, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 40 minuti

PREPARAZIONE:

- 1 Spremete il limone e metà pompelmo e mettete 2 cucchiai del succo di ogni frutto in una ciotola. Tritate insieme il basilico e il prezzemolo mondati e lavati e i cipollotti sbucciati e uniteli al succo, insieme con il grana e 2 cucchiai di olio. Salate, pepate e mescolate.
- 2 Mondate i petti di pollo delle parti grasse e degli ossicini, tagliateli a cubetti di 2 cm e metteteli nella marinata. Coprite e lasciate insaporire per un'ora.
- 3 Infilate i bocconcini di pollo su spiedini di legno, alternandoli con il pompelmo rimasto tagliato a spicchi pelati al vivo e la menta. Disponeteli in una pirofila e metteteli sotto il grill del forno caldo a 200°; spennellateli ogni tanto con un cucchiaio di marinata, girateli spesso e cuoceteli per 15 minuti.

DIFFICOLTÀ:



Cipolle al forno con tris di salsine

INGREDIENTI (4 persone)

1 spicchio di aglio, foglie di basilico q.b., 200 g di caprino, 12 chiodi di garofano, 4 cipolle, **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b., erba cipollina fresca q.b., 1 cucchiaio di semi di finocchio, 200 g di yogurt intero denso, 150 g di formaggio spalmabile, 10 **pomodori secchi in olio di oliva Gusto&Passione**, 3 gocce di Tabasco

PREPARAZIONE: 70 minuti

1 Lava e asciuga 4 grosse cipolle dorate, ma non spellarle. Infila in ciascuna cipolla 2-3 chiodi di garofano e disponile in una teglia. Cuoci le cipolle in forno già caldo a 180° C per 1 ora abbondante.

2 Mentre le cipolle cuociono lentamente, prepara 3 salsine. Mescola in una ciotola 150 g di formaggio spalmabile magro, 1 spicchio di aglio tritato ed erba cipollina lavata, asciugata e tagliuzzata con le forbici. In un'altra ciotola mescola 200 g di yogurt denso, 1 cucchiaino di semi di finocchio, sale e pepe nero.

3 Per la terza salsina sgocciola 10 pomodorini secchi sottolio, asciugali in modo da eliminare tutto l'olio e tritali. Lava, asciuga e spezzetta grossolanamente 20 foglie di basilico. Sbatti con la forchetta 200 g di caprino light, aggiungi i pomodorini, il basilico, 2-3 gocce di Tabasco e mescola bene.

4 Estrai la teglia dal forno e lascia intiepidire qualche minuto. Trasferisci le cipolle in 4 piatti individuali. Aiutandoti con un coltellino, sfoglia la pelle delle cipolle. Non eliminarla, ma cerca di disporla come i petali di un fiore. Servi le cipolle ancora ben calde con le 3 salsine.

I Pomodori Secchi di Calabria in Olio di Oliva Gusto&Passione, disponibili nel vaso in vetro da 270 g, portano in tavola una vera e propria esplosione di sapore. Essiccati al sole della Calabria, sono ottimi da gustare come stuzzicante antipasto o da aggiungere alle vostre ricette per renderle ancora più speciali.







DIFFICOLTÀ:



INGREDIENTI (4 persone)

250 g di petto di pollo, 80 g di **Grana Padano grattu- giato Sisa**, 50 g di **Grana Padano Dop Gusto&Passione** in scaglie, 20 g di **burro Sisa**, 1 melanzana, 20 pomodorini ciliegia, 1 cucchiaio di **aceto bianco Sisa**, 3 foglie di basilico, 2 ciuffetti di maggiorana, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

- **1** Tagliate a bastoncini il pollo e a fette la melanzana e arrostiteli sulla griglia. Riducete poi le fette di melanzana a filetti, uniteli al pollo insieme ai pomodorini e condite con una emulsione di aceto, 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale, le foglie di basilico spezzettate e foglioline di maggiorana.
- **2** Sciogliete 5 g di burro in un padellino antiaderente di 10 cm, unite 20 g di grana grattugiato, stendetelo e fatelo fondere. Appoggiate la cialda ottenuta su un bicchiere capovolto, facendola aderire al fondo, in modo da ottenere un cestino. Preparatene allo stesso modo altri 3
- **3** Disponeteli sui piatti, distribuitevi l'insalata di pollo e completate con le scaglie di grana.







Involtini di prosciutto







INGREDIENTI (4 persone)

8 fette di prosciutto cotto affumicato, 500 g di spinaci, 4 **fettine di formaggio fuso Sisa**, **burro Sisa** q.b., 1 patata, **olio extravergine di oliva Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b., **pepe Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

- **1** Mondate e lavate gli spinaci, lessateli con la sola acqua rimasta aderente dal lavaggio e una presa di sale. Scolateli, strizzateli, tritateli e insaporiteli in un tegame con poco olio, quindi salateli e pepateli. Sbucciate la patata, lavatela, tagliatela a pezzi, lessatela in acqua salata per 12 minuti circa, poi scolatela.
- **2** Mettete in una ciotola gli spinaci e amalgamateli alla patata, prima schiacciata con i rebbi di una forchetta. Spalmate sulle fette di prosciutto il composto, poi arrotolate le fettine su se stesse in modo da formare degli involtini.
- 3 Imburrate una pirofila e disponete sul fondo gli involtini. Mettete su ogni involtino mezza fettina di formaggio e passate la teglia in forno già caldo a 200° per 10 minuti circa, finché il formaggio si sarà leggermente fuso. Togliete dal forno e servite subito.





Frittelle dolci di patate

INGREDIENTI (12 persone)

600 g di patate, 100 g di **uvetta Sisa**, 70 g di **pinoli Sisa**, 130 g di **farina di grano tenero tipo 00 Sisa**, 75 g di **zucchero Sisa**, 3 cucchiai di **zucchero a velo Sisa**, 1 **uovo Sisa** + 1 tuorlo, 1/2 bustina di **lievito per dolci Sisa**, 6 cucchiai di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 3 cucchiai di rum, 1 limone non trattato, **olio di semi di arachide Sisa** q.b

PREPARAZIONE: 75 minuti

- **1** Lava le patate, immergile, senza sbucciarle, in abbondante acqua fredda e lessale per 30-35 minuti, partendo dal bollore. Sbucciale e passale calde allo schiacciapatate, facendo cadere il purè in una grossa ciotola. Fai ammorbidire l'uvetta in una ciotolina con il rum e poca acqua tiepida.
- **2** Unisci al purè intiepidito i pinoli tritati, l'uvetta sgocciolata, lo zucchero, la scorza del limone grattugiata, il latte, l'uovo e il tuorlo. Lavora il composto con le mani, quindi aggiungi la farina fatta scendere da un setaccio con il lievito. Impasta gli ingredienti per qualche minuto, finché saranno amalgamati, in modo da ottenere un composto omogeneo.
- **3** Scalda abbondante olio nella padella. Forma le frittelle con l'impasto preparato e friggile, girandole a metà cottura, finché saranno uniformemente dorate. Sgocciolale con un mestolo forato e disponile su più fogli di carta assorbente da cucina.
- 4 Trasferisci le frittelle in un piatto da portata o su un vassoio, spolverizzale con lo zucchero a velo setacciato attraverso un colino a maglie fitte. Servi le frittelle subito, calde o leggermente intiepidite. Se preferisci, puoi spolverizzarle con zucchero semolato, invece che con lo zucchero a velo.



Disponibile nel vaso in vetro da 370 g, la Confettura Extra di Fragole Sisa è ottima per darvi la giusta carica di energia a inizio giornata o per regalarvi una pausa golosa. Preparata con il 55% di frutta, è ideale per essere spalmata sul pane o sulle fette biscottate, ma anche per farcire torte, biscotti e crostate.

RAVIOLI RIPIENI DI CONFETTURA

INGREDIENTI (12 persone)

500 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, 50 g di zucchero Sisa, 2 uova Sisa, 50 g di burro Sisa, 1 limone non trattato, 300 g di confettura extra di fragole Sisa, zucchero a velo Sisa q.b., olio per friggere Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 50 minuti

- **1** Setacciate la farina e profumatela con la scorza grattugiata di limone, disponetela sulla spianatoia e fate una fontana; versate al centro le uova leggermente sbattute e lo zucchero semolato diluito con 75 ml d'acqua. Lavorate la farina con gli altri ingredienti e poi incorporate il burro morbido a fiocchetti.
- 2 Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per mezz'ora. Dopodiché, stendete la pasta con il matterello in una sfoglia sottile e tagliatela a strisce larghe 8-10 cm.
- **3** Spennellate uno strato di confettura sulla parte centrale delle strisce di pasta, lasciando liberi i lati lunghi; piegatele a metà, facendo combaciare i bordi, e ritagliate i ravioli con l'apposito stampino o con una rotella dentellata. Premete i bordi e sigillateli
- **4** Friggete i ravioli in abbondante olio caldo finché sono dorati da ogni parte; scolateli con un mestolo forato, asciugateli su carta da cucina, cospargeteli con zucchero a velo e serviteli.



Veloce, facile e gustosa: la frittata è un piatto completo, nutriente e pieno di gusto, amata anche dai più piccoli. Oltre a quella classica, possiamo usare la fantasia per stupire i nostri bimbi con tante versioni diverse, tutte appetitose. Per portare in tavola una frittata speciale possiamo aggiungere alla ricetta base, ad esempio, delle verdure (ottimi gli spinaci, le zucchine e i carciofi), le patate e i piselli nonché pezzetti di formaggio e prosciutto. Se vogliamo renderla ancora più sostanziosa, infine, aggiungiamo degli spaghetti al pomodoro: un piatto unico e ricco di gusto!

Panini di frittata

INGREDIENTI (4 persone)

6 uova Sisa, 50 g di fagiolini, maionese Sisa q.b., olio extravergine di oliva Sisa q.b., 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa, 2 pomodori, sale Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

1 Sbattete 6 uova con 40 g di parmigiano reggiano grattugiato e salate. Versate il tutto in una teglia di 30-32 cm foderata con carta forno e infornate a 180° per 20 minuti.

2 Lessate 50 g di fagiolini, spuntati e tagliati a metà, in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolateli e conditeli con un filo d'olio e poco sale. Sfornate la frittata e fatela intiepidire.

3 Con un tagliapasta di 6 cm ricavate 16 dischetti. Ricavate da 2 pomodori 8 fette orizzontali uguali e salatele. Mettete su metà dischetti 1 fetta di pomodoro, un po' di maionese e i fagiolini. Coprite con i dischetti rimasti e fermate i panini con stecchini da cocktail.

La **Maionese Sisa**, realizzata con uova fresche pastorizzate e priva di conservanti, è pronta per rendere i vostri piatti ancora più sfiziosi. Da gustare, ad esempio, con croccanti patatine fritte o in golosi panini, provatela anche per preparare la salsa tonnata: il suo gusto non vi deluderà!





LUMACHE DI FRITTATA E SPINACI

INGREDIENTI (4 persone)

4 **uova Sisa**, 4 cubetti di spinaci surgelati, 2 cucchiai di **latte intero 100% italiano bio VerdeMio**, 1 carota, 3 cucchiai di **olio extravergine di oliva Sisa**, **fagioli cannellini Sisa** q.b., **sale Sisa** q.b.

PREPARAZIONE: 35 minuti

1 Mettete gli spinaci in una padella con un cucchiaio di olio, cuoceteli per 8-10 minuti e salate. Lessate la carota e tagliatela a bastoncini sottili.

2 Sbattete le uova con il latte e un pizzico di sale. Versate metà composto in una padella con l'olio rimasto e cuocete per 5-6 minuti, girate la frittata aiutandovi con un piatto e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Ripetete l'operazione anche con l'altra metà del composto.

3 Stendete uno strato di spinaci su ogni frittata, appoggiate su un lato un bastoncino di carota e arrotolate ogni composto in un cilindro con al centro la carota. Tagliate a fette di un cm di spessore e disponete i rotolini in verticale su un piatto da portata. Utilizzate i fagioli cannellini e i bastoncini di carote rimasti per simulare le lumache.

000

DIFFICOLTÀ:





TEGLIA DI VERDURE AL LATTE

INGREDIENTI (6 persone)

150 g di cavolfiore, 3 dl di latte intero 100% italiano bio VerdeMio, 2 zucchine, 12 pomodorini ciliegia, 1 mazzetto di catalogna novella, 250 g di zucca, 1 mazzo di cipollotti, qualche ramo di maggiorana, 100 g di farina di grano tenero tipo 00 Sisa, 4 uova Sisa, 2 cucchiai di Grana Padano grattugiato Sisa, 2 noci di burro Sisa, sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 60 minuti

Dividete il cavolfiore a cimette, tagliate le zucchine a rondelle, la zucca a fette, i bulbi dei cipollotti a metà. Tagliate la catalogna in 3 parti nel senso della lunghezza. Tenete da parte i pomodori e sbollentate le altre verdure per 3 minuti (un tipo per volta) in abbondante acqua salata; scolatele molto bene eliminando tutta l'acqua.



Amato praticamente da tutti sin dalla tenera

età, il latte è un alimento nutriente che ci aiuta

a restare in forma e in salute.

onsumato fin dall'antichità e amato sia dai grandi che dai più piccoli, il latte è ricco di sostanze benefiche per il nostro organismo. È considerato, infatti, un alimento completo e - se non ci sono particolari controindicazioni - non dovrebbe mai mancare nell'alimentazione quotidiana.

FONTE DI BENESSERE

Ricco di calcio e vitamine (D, A e B), è fondamentale per la formazione e il rafforzamento di ossa e denti; presenti, inoltre, lipidi e proteine (prima fra tutte la caseina). Lo zucchero del latte è il famoso lattosio, che può provocare disturbi a chi è carente o non ha l'enzima specifico (la lattasi) che ne permette la diaestione.

A VOI LA SCELTA

Nel corso del tempo sono stati realizzati diversi tipi di latte, che si differenziano per la quantità di grassi contenuti: quello intero (il più "grasso"), il parzialmente scremato e il latte scremato. Esistono, inoltre, il latte fresco (o a breve conservazione) da consumare in pochi giorni dalla data di confezionamento; quello a media conservazione e la variante a lunga conservazione (UHT), che può durare fino a sei mesi. Gli intolleranti al lattosio che non vogliono rinunciare alla bontà di questa bevanda, invece, possono consumare il latte delattosato, privato cioè del suo zucchero principale.

NON SOLO VACCINO!

Anche se il più famoso è senza dubbio il latte vaccino, in realtà esistono altre tipologie di origine animale, altrettanto buone e genuine. Il latte caprino, ad esempio, è caratterizzato da un sapore intenso ed è più digeribile; quello di pecora, invece, è maggiormente calorico ed energetico. Particolarmente apprezzato, poi, il latte d'asina, dalla composizione simile al latte materno soprattutto per quanto riguarda il contenuto di proteine e sali minerali.



Stemperate la farina nel latte con una frusta, incorpora- \angle te le uova sbattute, sale, pepe, 1 cucchiaio di formaggio e le foglioline di maggiorana. Con 1 noce di burro, ungete una teglia da forno di 2 litri circa, distribuite le verdure nella teglia, aggiungete i pomodorini lavati e asciugati; versate la crema sopra le verdure.

Spolverizzate la superficie con il grana rimasto e distribuitevi il burro rimasto a fiocchetti. Cuocete nel forno già caldo a 190° per 30-40 minuti.







Patatine novelle al latte

INGREDIENTI (4 persone)

500 q di patatine novelle surgelate, latte intero 100% italiano bio VerdeMio q.b., 2 tuorli di uova Sisa, 50 q di burro Sisa, 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato Sisa, noce moscata Sisa q.b., sale Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 45 minuti

- 1 Mettete le patate scongelate in una padella che le contenga in un solo strato. Spolverizzatele con un pizzico di sale e una macinata di pepe, copritele di latte caldo e fatele cuocere a fuoco basso finché il latte sarà ridotto della metà. Trasferite il tutto delicatamente in una pirofila ben imburrata.
- 2 Sbattete i tuorli con un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattata di noce moscata; aggiungete il burro rimasto, dopo averlo fatto fondere.
- 3 Irrorate le patate con la salsa ottenuta, cospargete di grana e mettetele in forno caldo a 180°, finché sarà consumato il liqui-

do e le patate saranno dorate in superficie. To-





RISO E LATTE CON FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI (4 persone)

120 g di **riso originario Sisa**, 1/2 l di **latte parzialmente** scremato Sisa, 1 stecca di vaniglia, 2 cucchiai di miele d'acacia Sisa, 100 q di voqurt magro Equilibrio&Piacere, 150 a di frutti di bosco misti

PREPARAZIONE: 20 minuti

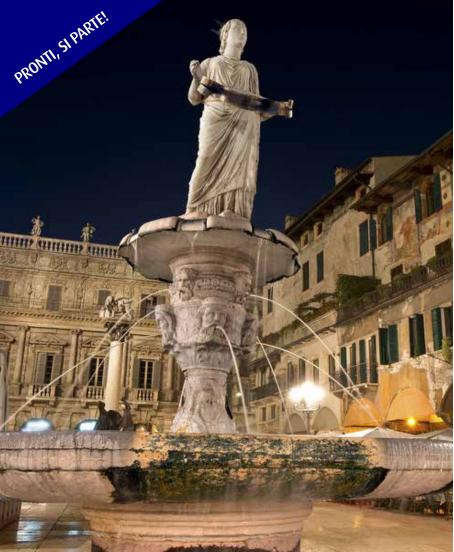
- 1 Incidete la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza, prelevate i semini con l'aiuto di un coltellino, trasferiteli in una casseruola antiaderente e versatevi il latte.
- 2 Portate a ebollizione, aggiungete il riso, mescolate e cuocete, a fiamma bassa, per 15 minuti; unite il miele e lasciate raffreddare.
- 3 Incorporate lo yogurt, versate la metà dei frutti di bosco sul fondo di 4 bicchierini, coprite con il riso e terminate con i frutti rimasti. Se vi piace, decorate con filini di scorza di limone.















reludio alle bellezze del nostro Paese, Verona accoglieva chi, dalle terre del nord giungeva in Italia, tanto da guadagnarsi il titolo di "porta d'Italia": ricca di storia e di monumenti che testimoniano la dominazione romana e il governo della stirpe dei Della Scala, la città vanta un centro storico dichiarato patrimonio dell'Umanità nel 2000.

LA CELEBRE ARENA

Tra le meraviglie che Verona ci regala, il primo posto spetta all'imponente Arena - nel cuore di Piazza Bra che è stata edificata nel I secolo a.C.: oltre 30 mila posti a sedere e un'acustica perfetta la rendono uno dei palcoscenici più ambiti della scena artistica nazionale e internazionale, nonché il terzo anfiteatro per grandezza dopo quello di Capua e il Colosseo.

LA CITTÀ DEGLI INNAMORATI

Passeggiare per le vie cittadine significa anche "respirare" la storia d'amore più struggente che sia mai stata narrata e che attira ogni anno migliaia di visitatori, ai piedi del fa-

L'"ESTATE TEATRALE VERONESE"

Corroso dal logorio del tempo, ma sempre carico del fascino dell'antichità, il Teatro Romano è stato riportato al suo antico splendore nell'Ottocento: le gradinate e l'ampia cavea sono luogo di importanti manifestazioni culturali e spettacoli, soprattutto durante la stagione estiva.





Pastissada di cavallo

INGREDIENTI (6 persone)

1 kg di scamone di cavallo, 1 l di **vino rosso Sisa**, 1 dl di brodo, 2 foglie di alloro, 800 q di cipolle, 3 chiodi di garofano, 4 carote, **farina di grano tenero tipo 00** Sisa q.b., 3 costole di sedano, 80 q di lardo, olio extravergine d'oliva Sisa q.b., pepe Sisa q.b.

PREPARAZIONE: 250 minuti

- 1 Fate marinare la carne nel vino per un paio di giorni. Pulite tutte le verdure, tagliatele a tocchetti e soffriggetele in una casseruola con 3 cucchiai di olio. Scolate la carne, praticate con un coltello piccole incisioni e inseritevi il lardo a pezzetti e i chiodi di garofano. Infarinatela, unitela al soffritto e rosolatela in modo uniforme.
- **2** Bagnatela con il vino della marinata, unite l'alloro, coprite e proseguite la cottura per 4 ore, girandola ogni tanto e aggiungendo un po' di brodo caldo. A metà cottura salate e pepate.
- **3** Sqocciolate la carne, frullate il fondo di cottura, unite la carne tagliata a fette, fatele insaporire per qualche minuto nel sughetto e servite.

PREPARAZIONE:







DIFFICOLTÀ:







moso balcone dove Giulietta attendeva trepidante l'arrivo del suo Romeo. Le pareti dell'abitazione sono ricoperte oggi dei messaggi degli innamorati di tutto il mondo, mentre la statua della giovane Capuleti è presa d'assalto dai turisti per la foto di rito con la mano poggiata sul suo seno sinistro.

IL MANIERO DEGLI SCALIGERI

Verona ha alle spalle secoli di storia che le hanno lasciato numerosi edifici da visitare. La celebre famiglia dei Della Scala, che la dominò per oltre 100 anni, eresse la fortezza militare di Castelvecchio che divenne successivamente la residenza ufficiale del casato. La struttura, costituita da due parti (il cortile maggiore e il palazzo dove alloggiavano i signori) è un vero e proprio patrimonio storico e artistico, da ammirare durante il tour in città.

NEL CUORE DELLA CITTÁ

Lasciamoci incantare, ora, dall'antichissima Piazza delle Erbe, sorta sulle rovine del foro romano: il Palazzo del Comune, la Casa dei Giudici e Palazzo Maffei, la cingono in un'atmosfera dal sapore medievale, all'ombra dell'altissima torre dei Lamberti. Nel mezzo si trova la fontana della Madonna di Verona, con il suo caratteristico capitello, un tempo sede della cerimonia di insediamento dei podestà.

IN MEMORIA DEI SIGNORI DI VERONA

Proseguendo, infine, verso Piazza dei Signori ci imbattiamo nella statua di Dante che qui trovò rifugio dopo essere stato esiliato da Firenze. Superate la Loggia del Consiglio e il Palazzo degli Scaligeri, nel cortile della Chiesa di Santa Maria Antica sorgono le Arche Scaligere: questo complesso funerario ospita le tombe dei membri della celebre dinastia, tra cui spicca quella di Cangrande I a cui il sommo poeta toscano dedicò la cantica del Paradiso.







i tratta di una disciplina molto antica che, da sempre, è associata prevalentemente alla sfera spirituale. Oggi, però, attraverso le numerose tecniche perfezionate nel corso dei secoli, la meditazione consente di apportare numerosi benefici sia alla mente che al corpo, riducendo il livello di stress e aiutandoci a ritrovare la pace interiore.

COME ESEGUIRLA

Per prima cosa, è necessario indossare abiti comodi e scegliere un luogo appartato e silenzioso dove poter meditare indisturbati. Scegliamo, poi, la posizione più confortevole, facendo attenzione a non optare per posture che vadano a sovraccaricare i muscoli di spalle, schiena e collo.

RESPIRAZIONE E MANTRA

Iniziamo focalizzandoci sulla respirazione e sulla sua frequenza, in modo da agevolare la concentrazione e svuotare la mente da ogni pensiero. Alcune tecniche contemplano la ripetizione di un mantra, ossia una parola, una frase o anche soltanto un suono, in grado di aiutarci a raggiungere uno stato di rilassamento.

BALSAMO PER L'ANIMA

Ma quali sono i reali effetti benefici che questa disciplina esercita sul nostro organismo? Essa ci serve per controllare le emozioni, soprattutto quelle negative come l'ansia e la paura, aiutandoci a gestirle e ad evitare che ci sovrastino. Riduce lo stress, ci consente di raggiungere l'equilibrio e di affrontare al meglio la vita di tutti giorni.

ALLEATA CONTRO IL DOLORE

Ma non solo! Studi scientifici hanno dimostrato quanto la costante pratica meditativa sia efficace anche nell'alleviare il dolore fisico, tanto da essersi rivelata un valido supporto anche per i pazienti oncologici e per coloro i quali sono sottoposti a chemioterapia.

BENESSERE A 360 GRADI

Meditare con costanza ci permette, inoltre, di rafforzare il sistema immunitario, di procurare beneficio alla circolazione sanguigna e di ritrovare l'equilibrio emotivo. Da essa ne trarranno vantaggio anche le relazioni sociali, affrontate in modo più disteso e consapevole grazie alla maggiore fiducia in noi stessi.



Ricerca di sé, serenità interiore, ma anche sostegno per il nostro corpo: questi e molti altri sono i benefici dell'antica arte della meditazione.







Quando si decide di accogliere in famiglia un piccolo felino, bisogna essere consapevoli delle sue esigenze e pronti a prendersene cura con amore per garantirgli il benessere di cui ha bisogno.

I gatto è un ottimo compagno di vita, che ama giocare ed esplorare l'ambiente che lo circonda ma anche ricevere le coccole della propria famiglia umana. La scelta di adottarne uno dev'essere ben ragionata e, prima del suo arrivo, è fondamentale conoscerne esigenze e abitudini.

CREIAMO IL GIUSTO AMBIENTE

mensole, su cui arrampicarsi

e saltare.

Per accoglierlo al meglio è importante preparare la casa "a misura di felino", procurandoci tutto ciò di cui il nuovo arrivato avrà bisogno. Via libera, in particolare, a tiragraffi, peluche e giochini, senza dimenticare le ciotole per il cibo e l'acqua, la lettiera e una comoda cuccia per riposare in tutta tranquillità. Per soddisfare la sua curiosità e consentirgli di muoversi agilmente, possiamo fargli trovare anche corde e

IMMANCABILI NASCONDIGLI

Fondamentali per il suo divertimento, infine, scatoloni, grandi buste di carta e ceste, che potrà trasformare in nascondigli dentro ai quali portare "i suoi bottini" o infilarsi alla ricerca di un momento di relax.

COME STABILIRE LE REGOLE

Per creare con il nostro gatto un rapporto di affetto e fiducia, è indispensabile educarlo con delicatezza. La prima regola è senza dubbio l'uso della cassetta igienica, che dovremo collocare in un luogo appartato, pulito e lontano dal cibo. Fondamentale inoltre, insegnargli a giocare in modo corretto: è bene utilizzare da subito giocattoli piumosi e morbidi da appendere a un filo, così da distrarlo dalle nostre mani e dalle caviglie!



Carnevale di Putignano

Quando: 1-9, 16, 23, 25, 29 febbraio

Dove: Putignano (BA)

Info: www.carnevalediputignano.it

È dedicata al pianeta la 626° edizione del celebre appuntamento di Putignano, che quest'anno prevede cinque sfilate ispirate al tema "La terra vista dal Carnevale". Protagonisti sono sette Giganti di cartapesta che si muoveranno sui carri allegorici per le strade della città quidati dalla maschera Farinella, affiancata - per la prima volta - da un alter ego femminile. Le prime tre sfilate avranno inizio al mattino, mentre i festeggiamenti del martedì grasso (25 febbraio) saranno previsti dalle 18 e la festa di chiusura (29 febbraio) dalle 19.

Carnevale di Venezia

Quando: 8-25 febbraio

Dove: Venezia

Info: www.carnevale.venezia.it

Torna il tradizionale appuntamento con il Carnevale più famoso d'Italia: un evento imperdibile per tutti gli amanti della festa più allegra dell'anno, che si riuniscono a Venezia da ogni parte d'Italia. I festeggiamenti iniziano sabato 8 con un suggestivo spettacolo serale presso il Canale di Cannaregio, al quale segue - il giorno dopo - la Festa Veneziana sull'acqua. Debutterà, invece, sabato 15 il concorso delle maschere con la Festa delle Marie, mentre il tanto atteso Volo dell'Angelo (domenica 16) aprirà ufficialmente la nuova edizione del Carnevale in Piazza San Marco.







Carnevale di Sciacca

Quando: 20-25 febbraio Dove: Sciacca (AG)

Info: www.sciaccarnevale.it

Tra le manifestazioni carnevalesche più famose in Sicilia, il Carnevale di Sciacca torna anche quest'anno a riempire di maschere, costumi e carri allegorici le vie del paese, in un tripu-

dio di allegria. Come da tradizione, i festeggiamenti inizieranno con la consegna delle chiavi della città al re del Carnevale, la maschera popolare Peppe Nappa. Prevista, come sempre, la presenza di gruppi folcloristici impegnati in balli e canti nonché la distribuzione di vino e salsicce alla brace per l'intera durata della festa.

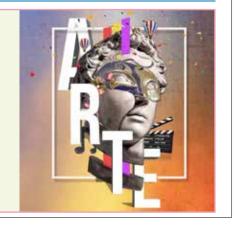
Carnevale di Maiori

Quando: 22 febbraio-1 marzo

Dove: Maiori (SA)

Info: www.facebook.com/carnevaledimaiori

La 47° edizione del Gran Carnevale di Maiori è dedicata all'arte e a tutte le sue forme, dalla pittura alla scultura, dalla musica al cinema (per celebrare il centenario della nascita di Federico Fellini). Sono tre le sfilate dei carri allegorici previste (il 23, il 25 e il 1° marzo) durante le quali ci sarà un susseguirsi di esibizioni musicali e balletti che intratterranno e divertiranno i numerosi visitatori che ogni anno popolano le strade cittadine.





LA TUA SCELTA DI BENESSERE









Con **Equilibrio & Piacere** ti presentiamo una nuova esperienza di benessere, che unisce l'attenzione per la salute al piacere del gusto.







Con **VerdeMio** ti raccontiamo la nostra nuova idea di bontà sana e consapevole, che rispetta la natura e la terra in cui viviamo.



BS-19-12

Pandi * Stelle



CREMA PAN DI STELLE: DA OGGI IN FORMATO FAMIGLIA

L'UNICO BISCOTTO CON CREMA PAN DI STELLE

SENZA OLIO DI PALMA





MÜLLER PRESENTA UNA GRANDE NOVITÀ

Per chi è attento all'alimentazione ma con più gusto, nasce la sorprendente linea I Mix Good. Potrai mescolare il nuovo bianco - ricetta originale e innovativa di casa Müller più denso, avvolgente e naturalmente fonte di proteine - con tre diverse combinazioni tra mandorle, nocciole, frutta disidratata e semi. Ogni volta sarà un'esplosione di gusto e consistenze diverse!









IL TUO BENESSERE CI STA A CUORE

Maionese Vegetale

Olio di Mais





Gli manca la parola... ma lui sa quello che vuole.

Scopri i croccantini Lechat Excellence, arricchiti con le vitamine naturali della frutta, senza coloranti e conservanti artificiali.

SOLO NEI MIGLIORI NEGOZI TRADIZIONALI, SUPERMERCATI E IPERMERCATI.











Tenderly

Naturalmente morbida



Grazie all'esclusiva formulazione Soft Care, Tenderly Kilometrika si arricchisce degli estratti naturali di malva e calendula. Maxi rotolo, maxi morbidezza.

www.tenderly.it



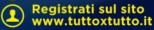
In cucina c'è più gusto con Tutto Pannocarta

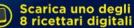






Conserva lo scontrino





Operazione a premio promossa da LUCART S.p.A. valida dal 16/09/2019 al 16/04/2020. REGOLAMENTO COMPLETO SU WWW.TUTTOXTUTTO.IT