

Cliente: Federazione Latterie Alto Adige

Data: Giugno 2016

Prodotto: Brimi – Mozzarella Light

Testata: La Prova del Cuoco N. 102

Frequenza: mensile

A SOLI **1,90** EURO

IN REGALO IL RICETTARIO ALLE CILIEGIE: UN PIATTO TIRA L'ALTRO...

La Prova del Cuoco Magazine Base € 1,90 • Mensile
Giugno 2016 • Anno VI • Num. 8 (102)

Rai Com Rai 1

la PROVA del CUOCO magazine

SOLO PER VOI

I tranci di Bonci!

IMPASTI PERFETTI! Spessi, fragranti, croccanti fuori e soffici dentro, farciti d'ogni ben di Dio: zucchine, melanzane, peperoni, vigarola, alici, patate, bufala... Sforiamone insieme delle belle!

93 NUOVI PIATTI CON FOTO PASSO PASSO

PRIMI PIATTI D'AUTORE

CHE GODURIA, LA "LASAGNA CANNELLONATA"!
Un'accoppiata davvero strepitosa ideata da Sergio Barzetti e farcita con ricotta ed erbe fresche

ANNINA IN CUCINA

ANNA MORONI: "I MIEI NUOVI CALAMARI RIPIENI"
"Vi mostro come rivisitare alla perfezione un grande classico della nostra tradizione"

ANTONELLA SOLO PER NOI

LE POLPETTE PERFETTE
"Ne ho fatte per tutti i gusti: con melanzane, tonno e patate, zucchine e brie..."

VIP AI FORNELLI
Paolo Belli
"Di solito assaggio, ma in cucina mi difendo a suon di gnocco fritto"

IL PIACERE DI INVITARE
Cene europee
Sfizi e cocktail inseguendo un gol

A TUTTA MERENDA!
Torte fresche al latte
Tradizionale o arrotolata? Idee golose per grandi e piccini

"Il nostro Michelangelo della pizza all'opera"





di Augusto Tocci
Esperto di prodotti della terra, gestisce l'agriturismo il Casalone. Il suo ultimo libro è "Vita da gnomi - Nutrimento del corpo e dello spirito" (ed. Shalom), in cui illustra con semplicità i segreti dei prodotti della terra e tutto quello che con essi si può fare, rivelando aneddoti e curiosità.



FA' LA SPESA GIUSTA

L'appuntamento con consigli, dritte e idee per scegliere i prodotti migliori e risparmiare

GRANELLINI SANI E GUSTOSI

COUS COUS Gli ingredienti per la preparazione del cous cous sono molteplici, ma quello essenziale è l'agglomerato di granelli di semola derivante dalla triturazione grossolana del grano duro. Il "triticum durum" usato nel passato è stato via via sostituito da orzo, miglio, riso, mais, ecc. Piatto tipico di Tunisia, Marocco, Algeria e Libia, ha trovato da noi il suo ambiente migliore in Sicilia, dove viene cucinato in speciali pentole di terracotta. I chicchi di cous cous vengono preparati aspergendo con acqua la semola che poi, asciugata, viene passata al setaccio.

Scegliamo bene Nei banchi del supermercato si trova originario del Maghreb, di Israele e anche di produzione nazionale. Si acquista in confezioni sigillate, dove sono riportate tutte le informazioni necessarie.

Conservazione Una volta aperta la confezione, è bene conservarlo a temperatura ambiente e in luogo asciutto per evitarne l'umidimento, che potrebbe favorire le muffe.

Proprietà È ricco di fibre, di carboidrati, proteine, amido e fonte di vitamine del gruppo B e di vitamina A. È un ali-

mento digeribile, povero di grassi e molto meno calorico del frumento, perché l'acqua di assorbimento aumenta il volume dei granelli e quindi l'indice di sazietà.

112 calorie (100 g)



A tutta leggerezza

Con una ricetta nuova e il 30 per cento di grassi in meno, la mozzarella light mantiene il suo sapore piacevole di latte e panna. Realizzata con il latte vaccino dei masi di alta montagna in Alto Adige, è disponibile sia nel formato singolo, da 125 grammi, sia in quello doppio, con due pezzi da 125 grammi.

Brimi, Mozzarella light, www.brimi.it



Come veri chef

Montare gli albumi a mano sarà un gioco da ragazzi grazie a questa ciotola in rame con il fondo concavo. Questo materiale, infatti, reagisce naturalmente con gli albumi, rendendoli più stabili e consentendo di triplicarne il volume. La base in ferro è opzionale.

Mauviel, Contenitore in rame per montare, www.williams-sonoma.com

Da tagliere a elemento decorativo

Dai colori estivi, questo tagliere può essere utilizzato in cucina sia per tagliare e affettare i cibi sia per portarli in tavola. Può infatti diventare un vassoio per piccoli dolci o per servire i formaggi. Inoltre, si può appendere alla parete, attraverso un gancio, trasformandosi così in quadro o elemento decorativo dell'ambiente. Resiste agli urti e ai graffi ed è lavabile in lavastoviglie.

Fermob, Tagliere Pastèques, www.fermob.com

