

Appunti di cucina

# Tre idee per il pinzimonio

Puoi portare l'allegria in tavola con le verdure crude. Croccanti, saporite, vitaminiche. Da servire con condimento classico o con salsine fantasia

## OLIO E ACETO

### FACILE

Preparazione: 10 minuti

**1** Monda e pulisci le verdure; preferiscile sempre di stagione e prova anche quelle che di solito mangi cotte: il cavolfiore bianco, per esempio, il topinambur oppure la zuccina novella.

**2** Taglia le verdure a spicchi o a bastoncini, sfoglia le insalate e disponi tutto in uno o più recipienti da portare in tavola.

**3** Metti a disposizione di ogni commensale una ciotolina nella quale miscelare, a piacere, olio extravergine di oliva, sale, aceto o limone, pepe da macinare al momento.

## MAIONESE E SENAPE

Metti in una ciotola 200 g di maionese, diluiscila con 3-4 cucchiaini di panna fresca e aggiungi un cucchiaino di senape, dolce o piccante secondo i gusti. Mescola con un cucchiaino di legno fino a quando avrai una salsina omogenea, insaporiscila con una macinata di pepe (o un pizzico di peperoncino in polvere) e profuma con 3-4 steli di erba cipollina tagliuzzata.

2 minuti

## YOGURT E RAFANO

Rovescia in una ciotola 200 g di yogurt greco naturale e, mescolando con un cucchiaino di legno, incorpora 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva versati a filo. Aggiungi un pizzico di sale, una macinata di pepe bianco e mezzo cucchiaino di radice di rafano grattugiata. Se non trovi la radice fresca, puoi sostituirla con un cucchiaino di pasta in vasetto.

3 minuti

## La mela anticrisi

Fino al 2 giugno, le mele ti possono far vincere carte prepagate. Acquistando le mele Marlene e incollando 7 bollini sull'apposita cartolina (da spedire compilata con i tuoi dati e quelli del negoziante) potrai partecipare all'estrazione di 76 Golden Card Marlene® prepagate Mastercard con importi da 50 a 5.000 euro. Trovi le cartoline dal fruttivendolo e su [www.marlene.it](http://www.marlene.it), dove potrai scaricare un bollino per iniziare la raccolta. M.S.



## Il nutrizionista assaggia

- Il prodotto Dessert biologico Fruttosa Rigoni di Asiago, 2 vasetti da 100 g 2,20 euro circa.
- L'esperto Pietro Migliaccio, nutrizionista e dietologo a Roma.
- Il parere Costituito per l'80% di pezzi e purea di frutta e addolcito con zucchero di mele, ha caratteristiche organolettiche eccellenti, dal sapore delicato alla consistenza vellutata. La novità è che nell'etichetta nutrizionale viene riportato il numero di frutti impiegati nella preparazione e, anche se rispetto alla frutta fresca il contenuto di vitamine è leggermente inferiore, le sue caratteristiche fanno sì che sia adatto a tutti, dopo il pasto o a merenda. È indicato per i bambini che non amano la frutta a pezzi o agli anziani con problemi di masticazione. M.S.



## Panino dello chef

Un muffoletto, pane siciliano speziato, con culatello di Zibello, ricotta di pecora, pomodori verdi e finocchietto selvatico: ecco un sandwich che unisce delizie del Sud e del Parmense. Non a caso il suo inventore, Pino

Cuttaia, chef del ristorante La Madia di Licata, l'ha battezzato Licata chiama Zibello. M.S.

