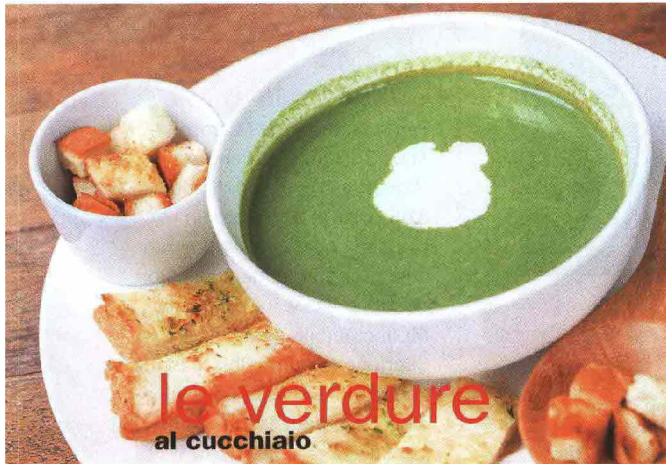


## La mangiare insieme

a cura di Enza Bettelli

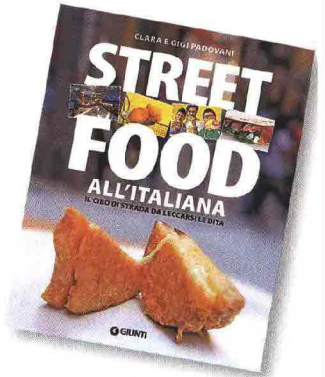


### Le verdure al cucchiaio

- **Spinaci o bietole:** lessate 500 g di foglie di spinaci o di bietole, 1 patata a cubetti e 1 porro a fettine. Frullate le verdure col liquido di cottura, versate nella casseruola, salate e regolate la consistenza, se occorre. Fate bollire e unite 2-3 cucchiaini di yogurt bianco. Servite con 1 cucchiaino di yogurt in ogni scodella.
- **Zucca:** cuocete 600 g di zucca pulita e a cubetti in latte e acqua in parti uguali. Frullate zucca e liquido di cottura, riscaldate nella casseruola, salate e unite un pizzico di cannella e di noce moscata.
- **Patate:** cuocete 400 g di patate farinose in acqua e latte in parti uguali. Passate le patate al passaverdura, versate nella casseruola con il liquido di cottura, salate e riscaldate. Versate e cospargete con prezzemolo tritato e formaggio Asiago grattugiato grosso. Servite coi crostini.

### CIBO DA PASSEGGIO

La nostra tradizione gastronomica è anche il cibo semplice e veloce che si gusta in piedi o per strada. Nel volume **Street Food all'italiana di Giunti** (€ 14,90) sono raccolte numerose tipicità preparate da Nord a Sud da artigiani della cucina e le interpretazioni dei grandi chef. E con le ricette anche storie, interviste e immagini che raccontano, dai Romani a oggi, quanto il cibo di strada ha influito sulla moderna gastronomia.



Ricette e consigli di Enza Bettelli, esperta di cucina. Tanti trucchi e video-consigli anche su Quimamme.tv



**Per la pappa:** CUOCETE UNA FETTINA DI ZUCCA IN FORNO, SCHIACCIATELA CON LA FORCHETTA E MESCOLATEVI 1 CUCCHIAINO DI YOGURT BIANCO E 1 DI MIELE DI ARANCIO.

**In cucina:** CUOCETE LA ZUCCA A FETTE NEL FORNO A 180 °C PER 45 MINUTI CIRCA. LA POLPA RESTERÀ ASCIUTTA E SAPORITA E POTRETE ELIMINARE LA SCORZA CON MOLTA FACILITÀ.

**A tavola:** NON GETTATE I SEMI DELLA ZUCCA. LAVATELI, ASCIUGATELI E FATELI SALTARE IN PADELLA CON UN FILO DI OLIO FINCHÉ SARANNO APPENA TOSTATI. SALATE E SERVITELI CON L'APERITIVO.

## Panettoni con un tocco in più

Da gustare con la famiglia il giorno di Natale o da portare in dono perché gli auguri siano ancora più dolci.

Il **Panettone Magnum Classico Loison** da 2, 3, 5 e 10 kg ha ingredienti freschi e vaniglia del Madagascar (2 kg € 40).



È senza canditi, farcito al pistacchio e ricoperto di cioccolato fondente e bianco il panettone **La Perla** (1 kg € 17).

Confezionato su un vassoio di metallo bianco con decori intagliati, il **Panettone Tradizionale Caffarel** è un dono gradito (1 kg € 29,90).



## Cucinare in allegria

Si chiamano **Cuccinella e Gufo** le divertenti casseruole di **Kasanova** in vendita anche online su <http://shop.kasanova.it>. Sono di metallo e antiaderenti, diametro 16 cm e adatte per piani di cottura a gas, elettrici, induzione e ceramici. Con un manico o due manici, costano ognuna € 14,90.



● Il **Cestino Magico Relax** è un simpatico regalo benessere. Contiene un pressofiltro per caffè d'orzo e tisane da 1 litro e un mug natalizio ed è disponibile presso i negozi e gli outlet **Bialetti** (29,90 euro).



● Fino al 5 dicembre premi immediati e un viaggio ai tropici per due persone con il concorso **"Con Chiquita vinci Bermuda"**. Info su [www.chiquita.it](http://www.chiquita.it) e tel. 0249962625. E inoltre 28 sticker dei Minion da collezionare.



● La pallina di latta decorata con i personaggi della **Carica dei 101** racchiude un mini panettone **Balocco** da 80 g con uvetta e senza canditi. In tre colori (cadauna € 2,99 circa).