

LIGHT &
GOURMAND
PASSATI E ZUPPE
CON UNA
MARCIA IN PIÙ

ELLE a tavola

www.elle.it/cucina

N° 6 - OTTOBRE/NOVEMBRE 2015

€ 3,50

SCUOLA DI CUCINA

Dal risotto allo
strudel, grandi
classici
e mix creativi

Cipolle

Ripiene, fritte
e nelle torte
salate

CIOCCOLATO

4 SCHEDE GOLOSE
AL GUSTO
EXTRA FONDENTE

RICEVERE

INVITO CON STILE
SULLE COLLINE
DI FIRENZE

Secondi da chef

5 varianti
super della
bistecca

BISCOTTI
FARCITI

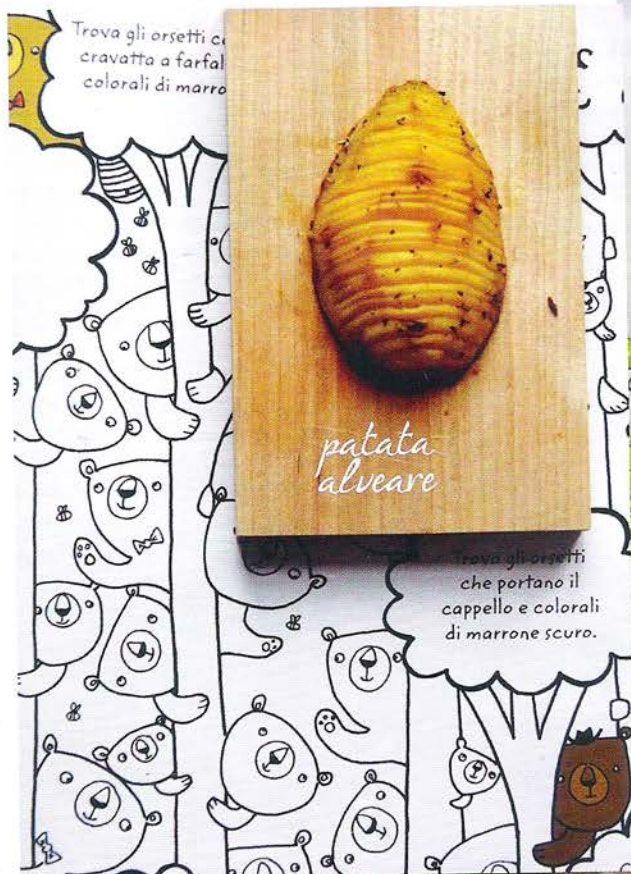
da provare!

81 RICETTE d'autunno

tendenza

I piatti facili e i sapori forti che arrivano dalla Svezia





patata alveare

Trova gli orsetti che portano il cappello e colorali di marrone scuro.



minestrone di verdure

CREATIVA
Paola Noe (nella foto) è partita da un progetto di arte contemporanea per bambini per arrivare ai laboratori di cucina.



GELATINE OK

I gel di frutta sono preparazioni sempre gradite; da provare quello di mele, di facile realizzazione grazie alla ricchezza di pectine, ossia di sostanze addensanti.



Forza ragazzi bello è buono

Chi l'ha detto che il cibo per i bambini non debba anche essere attraente? Lo smentisce Paola Noe con queste leccornie per i più piccoli

Foto e ricette di PAOLA NOE

Per un bambino il cibo deve essere anche bello e colorato: «è basta un po' di inventiva per riuscire a farlo mangiare meglio». Chi parla così, di ricerca ne ha fatta molta: Paola Noe, ideatrice del progetto *Un, due, tre stella* (www.unduetrestellababy.com) è partita dall'arte contemporanea per bambini con laboratori creativi per arrivare alla cucina con cibi belli, sani e buoni. Qui di seguito trovate quattro delle sue ricette.

PATATA ALVEARE

Sbucciate una patata grossa, tagliate nel senso della lunghezza una fetta spessa 1 cm dalla parte più piatta, mettete la patata sul tagliere con la parte tagliata rivolta verso il basso e incidetela, nel senso della larghezza, a fette spesse 2 mm, ma lasciandole attaccate alla base in modo che la patata rimanga intera. Salatela leggermente, mettetela in una teglia antiaderente e ungetela con 30 g di burro fatto fondere e fatela cuocere al forno a 180° C per 50 minuti, sin quando sarà cotta. Versatevi sopra 3 cucchiaini di miele di acacia e servitela.

MINISTRONE DI VERDURE

Pulite 1 carota, mezza costola di sedano, 1 cipolla, 4 foglie di spinacio, 4 foglie di bietola, 2 foglie di cavolo nero, 1 zucchina, 1 patata, 4 foglie di lattuga, poi affettate la cipolla, tagliate a pezzetti la carota e la costola di sedano e fatele appassire in una



casseruola con 2 cucchiai di olio. Unite la patata a tocchetti, la zucchina affettata, 200 g di fagioli sgranati, le verdure in foglia spezzettate, versate 1 l di acqua leggermente salata, portate in ebollizione, schiumate e proseguite la cottura per 30 minuti.

CREMA DI CAROTE

Sbucciate e affettate una cipolla e fatela appassire insieme con 1 costola di sedano affettata, in 3 cucchiai d'olio per 5 minuti. Unite 500 g di carote tagliate a pezzetti, una mela golden sbucciata e affettata; mescolate dopo 3-4 minuti versate 1 litro di brodo vegetale e fate cuocere 20 minuti dall'ebollizione, sin quando le carote saranno tenere. Spegnete la fiamma, frullate con il frullino a immersione. Se la crema fosse troppo liquida fatela restringere lasciandola sobbollire a recipiente scoperto.

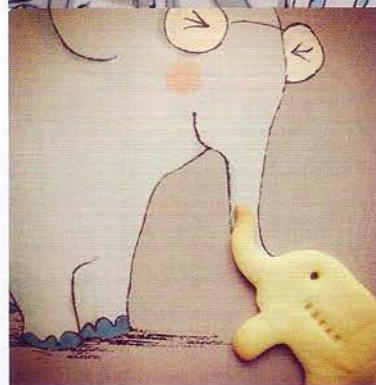
TORTA DI SPINACI

Pulite 700 g di spinaci e cuoceteli in pochissima acqua leggermente salata per 5 minuti, poi scolateli, strizzateli e tritateli. Raccoglieteli in una bacinella, unite 80 g di grana grattugiato, 150 g di ricotta setacciata, 1 uovo, 1 dl di panna e mescolate in modo da ottenere un ripieno omogeneo. Ricoprite con l'apposita carta una teglia, foderatela con un foglio di pasta sfoglia di circa 250 g, farcite con il ripieno, quindi infornate a 180° C per 30 minuti, sin quando la pasta sarà cotta.



PASTA FATTA IN CASA

Le tagliatelle casalinghe sono una preparazione facile da realizzare: richiedono solo uova e farina e poi un rullo per assottigliare la pasta se non ve la sentite di utilizzare il matterello.



DOLCE ELEFANTINO

L'elefantino che dà la proboscide alla mamma è un frollino preparato con un impasto simile a quello della pasta frolla (che potete acquistare già pronta).