



## LEZIONI DI CUCINA



### Letture pratiche e golose



**RICETTE PER TUTTI**  
**Tante ricette dall'Italia**  
**e dal mondo, con**  
**in più una serie**  
**di trucchi, consigli**  
**e piccoli accorgimenti**  
**per cucinare e gustare**  
**questi deliziosi tuberì**  
*(Patate dolci e salate,*  
*Giunti Editore, a 19 €).*



**VOGLIA DI BONTÀ**  
**Fritte, in insalata,**  
**al gratin, nelle semplici**  
**minestre e nei piatti più**  
**sofisticati. Tante ricette**  
**per cucinare con**  
**le patate: classiche e**  
**creative, dolci e salate**  
*(Patate, Bibliotheca*  
*Culinaria, a 11,80 €).*

# Tratta bene

Elettrodomestici, attrezzi e trucchi per riuscire alla perfezione.



**Utile per spazzolare**  
**e pulire le patate, lo**  
**spazzolino in plastica**  
*(Tescoma, a 4,90 €).*



**Guanti in materiale**  
**ruvido per grattare**  
**la buccia delle patate**  
*(Moha di Kunzi, a 9 €).*



**Pelapatate in acciaio inox**  
**dotato di anello per**  
**appenderlo (Tescoma Linea**  
*President, a 5,90 €).*



## le patate! }

E in più, i recipienti per cuocerle al meglio



**Forchettone**  
a tre punte per tenere sollevata la patata da spellare (Ilsa, da 5 €).



**Pelapatate con impugnatura ergonomica** (Victorinox, distr. da Künzi, a 2,50 €).

### Naturali o hi-tech



**ARRICCHITE CON SAPORE**  
Le patate al selenio, un integratore che aiuta contro l'invecchiamento (Selenella, a circa 1,19 € al kg).



**DA COLTIVAZIONE BIOLOGICA**  
Provenienti da coltivazione biologica, le patate di alta qualità (Almaverde Bio, a circa 0,92 € al kg).

**Così il gusto ci guadagna**

**COTTURA AL COCCIO**  
Patatiera in coccio, ideale per cuocere le patate come sotto la cenere (Piral, a 25 €).



**TECNOLOGIA INNOVATIVA**  
Astuccio in silicone per cuocere le patate in forno a microonde (Lekuè, distr. da Schönhuber, da 20,65 €).





**G** in cucina velocemente  
 di Sandra Longinotti



**1 MIN**  
AFFETTARE I LIMONI

**2 MIN**  
TAGLIARE L'ERBA CIPOLLINA

**1 MIN**  
CONDIRE L'INSALATA

## Pesce spada e insalata di limoni

TEMPO DI PREPARAZIONE:  
 7 MINUTI  
 facilissima  
 Per 4 persone

INGREDIENTI  
 600 g di carpaccio di pesce spada  
 2 grossi limoni non trattati  
 20 steli di erba cipollina  
 olio extravergine di oliva  
 fior di sale  
 pepe verde in grani

COME SI PREPARA  
 Eliminate le calotte dai limoni e affettateli a julienne, utilizzando preferibilmente una mandolina. Tagliate l'erba cipollina con le forbici. Pestate mezzo cucchiaino da caffè di pepe verde o più, a seconda del vostro gusto. Mescolate delicatamente i limoni con olio, sale e pepe e distribuiteli sul pesce, precedentemente disposto nei piatti singoli.

IL SAPORE IN PIÙ  
 Aggiungete all'insalata 2 cipollotti novelli affettati sottili.



**3 MIN**  
DISPORRE NEL PIATTO E SERVIRE

**CHOCO PASSIONI** Dal 14 al 20 ottobre, a Perugia, Eurochocolate ([www.eurochocolate.com](http://www.eurochocolate.com)) è una full immersion nel cioccolato, da degustare in tutte le forme. Come la cornice a quadretti di Costruttori di Dolcezze, gadget della manifestazione, regalato a chi acquista la Chococard (6 euro). Fra le tante iniziative, non perdetevi l'Italia di cioccolato lunga 13,5 metri esposta alla Casa del Cioccolato Perugina. Qui già che ci siete prenotate uno dei corsi di Natale con i Maestri Cioccolatieri (saranno a Perugia, Roma e Napoli) che partono il 26 novembre (numero verde 800-800907).

IN ALTO DA SINISTRA: FONDO IN PLASTICA TRASPARENTE GUZZINI. MANDOLINA MOHA. FORBICI PADERNO. CIOTOLA E CUCCHIAIO GUZZINI. FOTO GRANDE: PIATTI "NATURALS" VERA WANG PER WEDGWOOD, TESSUTI MIRABELLO.



**L'ATTREZZO GIUSTO**

**Mandolina Handy Slicer, Victorinox (23 €).**  
Pratica e affilatissima mandolina, perfetta per affettare le patate sottilmente e tutte dello stesso spessore. Inoltre, funziona anche come grattugia, grazie alle 3 diverse lame intercambiabili di cui è composta: lama liscia, lama per julienne e grattugia. Victorinox è un marchio distribuito da Kunzi.