

DIVA
E DONNA

IL BENESSERE IN TAVOLA

CUCINA



71
RICETTE
CON FOTO

QUINDICINALE - N. 3 - € 0,50 - 2 FEBBRAIO 2021
ALLEGATO AL N. 5 DI "DIVA E DONNA"



Filippa Lagerbäck

I CIBI DELLA SALUTE

LA DIETA SALVACUORE

NO ALLO STRESS DA COVID CON I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA CHIARA MANZI



Pasta al ragù di pesce



Sonia Bruganelli Bonolis

RICETTE DA DIVA
PESCE FRITTO O SALTATO



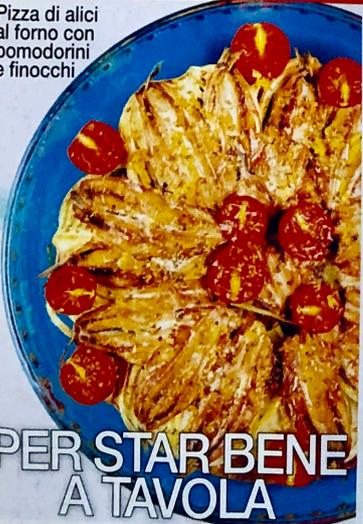
Zuppa di vongole

PER IL PRANZO DELLA DOMENICA

IL MENU RUSTICO

CUCINA NATURALE

Pizza di alici al forno con pomodorini e finocchi



PER STAR BENE A TAVOLA

PRIMI

Pennette gratinate al tonno



SENZA POMODORO

IDEE VEG

Lenticchie con peperoni e pistacchi



CON LA FRUTTA SECCA

DESSERT

Crostata di frutta



DELIZIE D'AUTORE

Maiale con mele e cipolle

IN QUESTO NUMERO

- 4 DI STAGIONE**
Il rustico che piace
- 8 SECONDI**
Carne, che tentazione
- 14 LO CHEF**
Una pausa dolce firmata da Giancarlo Moranduzzo
- 18 VIP IN CUCINA**
Pesce da applauso
- 20 BABY RICETTE**
Dolcetti come al... super!
- 22 GUSTO E RISPARMIO**
Mangia in 4 per 1 settimana spendendo meno di 50 €
- 30 LE RICETTE DELLA NUTRIZIONISTA**
Mangiare ai tempi del Covid



51 Abitudini modenesi

- 34 RICETTE GREEN**
Preziosa frutta secca
- 40 PRIMI**
Vai... in bianco
- 46 STAR BENE A TAVOLA**
Cucina naturale



Mezze maniche con scarola, olive taggiasche, pinoli e zenzero

46

- 50 IDEE CREATIVE**
Piaceri emiliani
- 52 L'INGREDIENTE**
Re limone
- 54 ETNICO**
Un tocco di Oriente
- 58 LA TECNICA**
Pollo... è fai tutti felici
- 60 CIBO E SALUTE**
La dieta che salva il cuore
- 63 L'APERITIVO**
Cocktail per tutti i gusti
- 65 IN VETRINA**
A spasso nel bosco
- 66 INDICE**
Le ricette di questo numero



Chef Giancarlo Moranduzzo

14
Yogurt che passione



18
Gwyneth Paltrow

DIRETTORE RESPONSABILE
Angelo Ascoli

PROGETTO GRAFICO Paola Crispino (art director)

A CURA DI Anna Fregonara (caporedattore)

CONTENUTI A CURA DI Donatella Nicolò

MODA Daniela Rosa Cattaneo (caporedattore)

CAPISERVIZIO: Giorgio Michieletto (Attualità),

Lorenzo Parozzi (Grafica), Paola Vacchini (Bellezza)

REDAZIONE: Serena Burioni, Betta Carbone, Ivar

De Mitri, Alberto Dizione, Lucia Laricchia, Roberto

Minervini, Alessandra Mori, Manuela Sasso

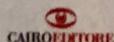
SEGRETERIA DI REDAZIONE:

Alejandra Birelli (direzione),

E-MAIL: divaedonna@calroeditore.it

SITO INTERNET: www.calroeditore.it

FAX: 02/43313540



PRESIDENTE
Urbano Cairo

DIRETTORE GENERALE: Giuseppe Ferrauto

CONSIGLIERI: Andrea Biavardi, Alberto Braggio,

Giuseppe Cairo, Ugo Carenini, Giuliano Cesari,

Giuseppe Ferrauto, Uberto Fornara, Marco

Pomplignoli, Mauro Sala

DIREZIONE, REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE:

corso Magenta 55 - 20123 Milano. Telefono 02/433131

UFFICIO DIFFUSIONE: tel. 02/43313333

DIVA E DONNA CUCINA è una rivista del gruppo Cairo Editore che comprende anche le seguenti testate:

SETTIMANALI: Di più TV, Diva e Donna, Settimanale Di Più, Settimanale Di più e Di più TV Stellare, Enigmistica Più, F, Settimanale GIALLO, TV Mia, Settimanale NUOVO, NUOVO TV.

QUINDICINALI: Settimanale Di Più e Di più TV Cucina, Nuovo e Nuovo TV Cucina.

MESELI: Airone, Antiquariato, Arte, Bell'Europa, Bell'Italia, For Men Magazine, Gardenia, In Viaggio, Naturalista

YOGURT CHE PASSIONE

Ingredienti per 4-6 persone:

Per il biscotto: • 150 g di uova • 30 g di tuorli • 65 g di zucchero • 65 g di farina • zucchero a velo.
Per la mousse allo yogurt: • 500 g di yogurt magro • 300 g di panna fresca • 50 g di zucchero • 12 g di gelatina • 12 g di succo di limone.
Per la gelatina al frutto della passione: • 180 g di purea di frutto della passione • 50 g di zucchero • 5 g di gelatina

Preparazione: **1/** Per il biscotto, monta le uova e i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto soffice e omogeneo, poi incorpora la farina setacciata con delicati movimenti dal basso verso l'alto. **2/** Stendi l'impasto ottenuto in una teglia foderata con carta da forno, in uno spessore di circa 1 cm, quindi spolverizza con lo zucchero a velo e cuoci in forno già caldo a 210 °C per circa 7-8 minuti. Sforna, lascia raffreddare, poi taglia il biscotto in un disco che disporrai all'interno di una tortiera a cerniera di 16-18 cm di diametro, foderata con carta da forno sulla base e sui bordi. Lascia riposare. **3/** Per la mousse, idrata la gelatina mettendola a bagno in 60 ml di acqua, poi falla sciogliere in un po' di panna calda, a 60 °C. Mescola lo yogurt con lo zucchero e il succo di limone. Unisci al composto la gelatina, mescolando delicatamente con una frusta, e infine la panna rimasta, precedentemente semimontata al 60%, amalgamando dal basso verso l'alto, sempre con una frusta. Versa il composto ottenuto nella tortiera, sulla base di biscotto, e fai rassodare in frigo per almeno 4 ore. **4/** Per la gelatina, mescola la purea con lo zucchero. Metti a bagno la gelatina in 25 ml di acqua, poi lasciala sciogliere nella purea zuccherata, scaldata a 60 °C. Versala nella tortiera, sulla mousse allo yogurt, e fai riposare in frigo per 1 ora. Servi guarnendo a piacere con mirtilli freschi, foglie di menta e pezzi di cioccolato bianco.





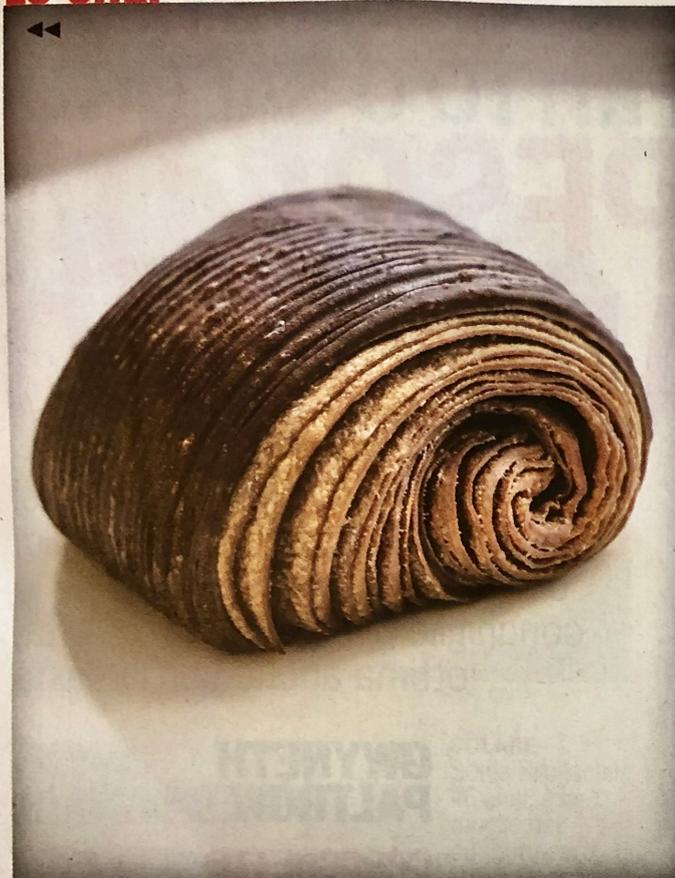
CARRIERA
Con il desiderio di fare il cuoco sin da piccolo, Giancarlo Moranduzzo avvia la sua carriera in cucina nel ristorante gourmet dell'hotel Regina Adelaide, al fianco dello chef Andrea Costantini. Nel 2017 diventa pasticcere dello stesso ed eredita la direzione della pasticceria I Dolci della Regina. È famoso per il Pan'Ottone, panettone da gustare tutto l'anno.

Si divide tra il ristorante Regio Patio dell'hotel Regina Adelaide a Garda, e la sua pasticceria I Dolci della Regina, creando sorprendenti delizie con ingredienti locali di primissima qualità. Ama lavorare il cioccolato ed è piacevolmente "ossessionato" dagli impasti lievitati

UNA PAUSA DOLCE

FIRMATA DA GIANCARLO MORANDUZZO



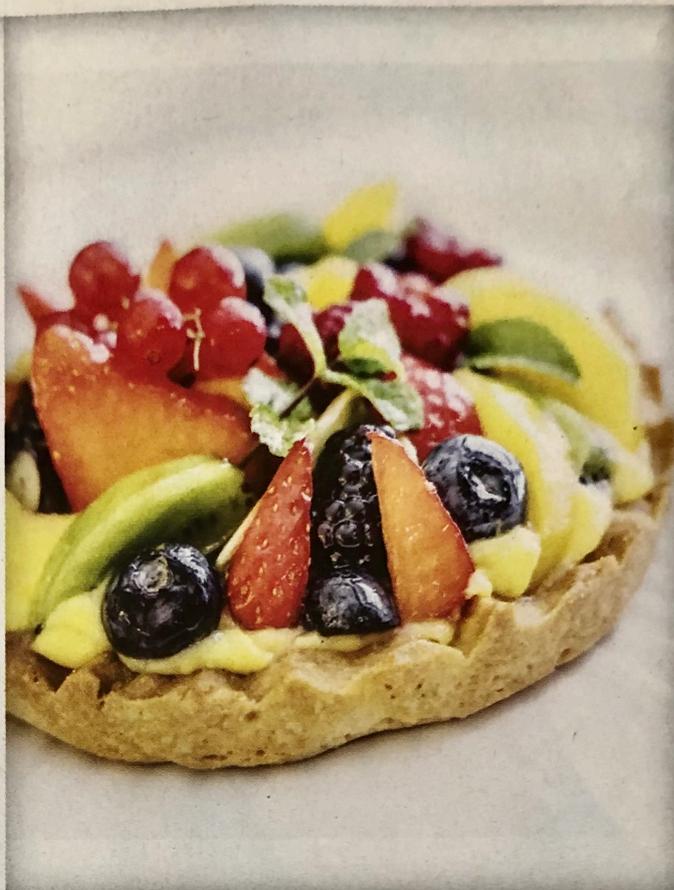


PAIN AU CHOCOLAT AL CACAO

Ingredienti per circa 20 pezzi:

Per il pastello al cacao: • 500 g di farina • 50 g di zucchero • 20 g di cacao • 120 ml di acqua • 250 g di burro da incasso • 175 g di latte • 40 ml di panna fresca • 35 g di lievito di birra • 5 g di sale • bastoncini di cioccolato fondente. **Per la pasta brioche al cacao:** • 300 g di farina • 45 g di zucchero • 20 g di cacao • 75 g di uova • 30 g di tuorli • 25 g di burro • 55 ml di latte • 20 g di lievito di birra • 2 g di sale

Preparazione: **1/** Per il pastello, lavora tutti gli ingredienti indicati, tranne il burro e i bastoncini di cioccolato, con una planetaria con gancio. Fai lo stesso per la pasta brioche. Copri gli impasti e lasciali riposare per 40 minuti, poi mettili in frigo per tutta la notte. **2/** Stendi il pastello in uno spessore di 1 cm, formando un rettangolo. Incassa "a libro" il burro, prima appiattito con un matterello in uno spessore di 6 mm, formando un rettangolo largo come l'impasto e lungo la metà. Coprilo con i lembi rimasti scoperti, appiattiscilo ed esegui 1 piega a 2: porta un lembo di impasto a un terzo del rettangolo, poi ricopri con l'altro lembo. Ripeti l'operazione per 3 volte, facendolo riposare per 30 minuti dopo ciascun passaggio. **3/** Abbassa il pastello a 2 cm, spennellalo con un po' di acqua, poi coprilo con la pasta brioche stesa a 1 cm. Riponi in frigo per 30 minuti. **4/** Abbassa la pasta a 3,5 mm e ricava dei rettangoli di 8x13 cm, nei quali arrotolerai i bastoncini di cioccolato (2 per ogni pezzo). Falli lievitare a 26 °C per circa 3-4 ore, quindi infornali a 160 °C per 20 minuti. Servi.



CROSTATA DI FRUTTA "DELICATA"

Ingredienti per 4-6 persone:

Per la frolla: • 120 g di burro "cremoso" • 75 g di zucchero a velo • 25 g di farina di mandorle • 150 g di farina debole • 50 g di farina di farro • 50 g di uovo (1) • un pizzico di sale. **Per la crema alla mela:** • 250 g di succo di mela • 65 g di zucchero di canna • 75 g di tuorli • 115 g di amido di riso • un pizzico di sale • zenzero a piacere. **Per completare:** • frutta di stagione • gelatina

Preparazione: **1/** Prepara la base della crostata mescolando il burro cremoso con tutti gli ingredienti tranne le farine (che aggiungerai alla fine lavorando poco). Dopo aver lasciato riposare l'impasto per almeno 1 ora, stendi col mattarello a circa 1 cm andando poi a foderare la tortiera. Bucherella con una forchetta il fondo, cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti e lascia raffreddare. **2/** Prepara la crema scaldando il succo di mela aromatizzato con lo zenzero e il sale, versa poi il succo sui tuorli mescolati con zucchero e amido, riporta sul fuoco e cuoci come una normale crema pasticciera. Copri con pellicola a contatto e lascia raffreddare. **3/** Una volta raffreddata la crema, versane la quantità desiderata sulla base di frolla, decora con la frutta e lucida con un po' di gelatina a caldo.