



BURGER VEG PER KIDS

I bambini a volte mangiano troppe proteine: la soluzione sono i mini burger vegani, freschi e ricchi di verdure. A base di soia, ogm free, in due gusti: spinaci e piselli e carote, piselli & miglio (Dimmidisi 2,99 euro).

IL CAFÈ BIO È ANCHE IN CAPSULE

La miscela 100% Arabica prodotta da agricoltura biologica ora si trova anche nelle capsule per sistema Nespresso. Per assaporare un caffè dal gusto speciale (Pellini Bio, 10 capsule 3,90).



RISO ALLE ORTICHE E GAMBERI ROSSI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE 320 g di riso carnaroli, 250 g di ortiche fresche, 60 g di cipolla bianca tritata, 80 g di parmigiano grattugiato, 60 g di burro, olio extravergine di oliva, 1 limone, 1/2 cucchiaino di foglie di maggiorana, sale, pepe, 8 gamberi.

PREPARAZIONE Soffriggi la cipolla nell'olio, aggiungi il riso, e tostalo. Lessa 10 minuti le foglie di ortica in acqua salata e tritale. Uniscile al riso. Portalo a cottura, versando l'acqua calda. Sala. Manteca con il burro, il parmigiano, la maggiorana, un po' di buccia grattugiata del limone e i gamberi marinati in olio sale e pepe. **SERVICON** Questa ricetta con le erbe spontanee, firmata dallo chef Vito Mollica del Four Seasons di Milano, si gusta con il Pecorino Docg Offida Merlettaie Ciu Ciu, un bianco fresco bio, dal profumo intenso di erbe di campo e fiori di biancospino.



FOOD AFFAIR

LE UOVA FRITTE DI SHAPIRO

di **Francesca Angeleri**
giornalista e scrittrice, autrice di *In cibo Veritas* (Daniela Piazza).

A 3 anni già mangiava cinese. Dove? Ma a Londra baby! Shell Shapiro è super sixties e british, come i suoi gusti. Ricorda perfettamente quel ristorante a Soho sotto l'ufficio di suo padre dove andavano a pranzo il sabato. «Per mangiare un involtino a Roma ho dovuto aspettare gli anni '70!». Adora il giapponese, mentre il vegan lo seduce poco: «È una forma di rispetto per se stessi che io non ho!». Ogni tanto è bene mangiare male e bere troppo, svegliarsi con il mal di testa e farsi una risata. È il re delle eggs and bacon. Il segreto è friggere le uova, molto velocemente, nel grasso della pancetta. Perfette con pane tostato spalmato di burro salato. E per il post serata? Un Bloody Mary, of course.

Mi è piaciuto

LA CIAMBELLA DEI RICORDI PIÙ DOLCI



di **Stefania Carlevaro**
@stefaniacarleva

Una colazione come questa vorrei farla ogni giorno: marmellata di fragole home made, pane all'uvetta e noci, frutta fresca, centrifugato, muesli, caffelatte e il mitico ciambellone. L'altra mattina da Fusillo Lab, una ex fabbrica milanese, affacciata su un giardino, mi sembrava di essere tornata piccola, dalla nonna con ogni ben di Dio in tavola e gli occhi sgranati per la meraviglia. Dolcissimi ricordi rivissuti grazie all'ottima cucina di Lidia Forlivesi (nonsolofood.com) che mi ha riportato il sapore della torta della mia infanzia: banane, cioccolato e nocciole. Eccola. Lavora 175 g di zucchero di canna integrale con 110 g di burro morbido. Amalgama 2 uova, 250 g di farina 00, 5 g di bicarbonato e 5 g di lievito setacciato e impasta. Unisci 3 banane mature frullate, 60 g di nocciole, 80 g di cioccolato tritati e 20 g di miele, 2 cucchiaini di latte o yogurt. Imburra uno stampo (col buco) e versa il composto. Inforna a 160° per 40 minuti. Stasera lo preparerò: per una prima colazione magica.

Vuoi un consiglio? Scrivi a stefania.carlevaro@mondadori.it