



► 17 ottobre 2017

**DIVA**  
E DONNA  
CHEF A DOMICILIO

**GRANDE INIZIATIVA  
DI "DIVA E DONNA"  
IL CONCORSO  
"VINCI LO CHEF  
A DOMICILIO"**

Mandateci la vostra ricetta del cuore scrivendo a Redazione "Diva e donna"

Cairo Editore,  
Corso Magenta 55  
20123 Milano  
o inviare una mail a  
divaedonna@cairoeditore.it

Una giuria composta dalla redazione e dallo chef selezionerà

la ricetta migliore entro il 18/12/2017.

La vincitrice riceverà a casa sua la visita di Natalio Simionato che preparerà il piatto vincente!

4 PAGINE  
DA TAGLIARE  
E CONSERVARE

**Lo chef  
a casa tua**  
CON NATALIO SIMIONATO SEXY CHEF DELLA TV  
a cura di Serena Burioni ►►

**RE DEI FORNELLI E DEI SOCIAL** Natalio Simionato, 43 anni, nato a Buenos Aires, è uno chef a domicilio: arriva a casa con la spesa e cucina per voi il menu scelto per la serata. Seguitelo sui social: su Instagram e su Facebook il suo profilo è: nataliosimionatochef

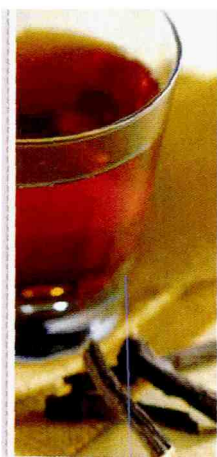


Leggi il regolamento completo su [www.concretaconcorsi.it/reg/cairo/divaedonna.htm](http://www.concretaconcorsi.it/reg/cairo/divaedonna.htm). Concorso valido dal 05/07/2017 al 31/03/2018. Primo periodo dal 05/07/2017 al 30/11/2017, riunione di giuria entro il 18/12/2017. Secondo periodo dal 01/12/2017 al 31/03/2018, riunione di giuria entro il 16/04/2018. Totale montepremi 1.000,00 euro.



LA TISANA

**Finocchio e liquirizia**



Per ottenere un litro di questa tisana servono 50 g di semi di finocchio, 50 g di foglie di liquirizia e 50 g di radice di tarassaco. Portate l'acqua a ebollizione e versatela in una tazza in cui andrete ad aggiungere due cucchiaini della tisana. Lasciate in infusione per una decina di minuti prima di bere. È una bevanda drenante: aiuta a eliminare i liquidi in eccesso. Il finocchio è utile per favorire la digestione e la liquirizia è depurativa e un toccasana per tosse e mal di gola.

PRANZI VELOCI E LEGGERI



*Mini burger di lenticchie*

Ingredienti per 4 persone

◊ 200 g di lenticchie cotte ◊ una patata lessa ◊ pangrattato ◊ cipolla ◊ carota ◊ sedano ◊ olio ◊ sale  
 Esecuzione: Sciacquate bene le lenticchie e rosolatele con un soffritto di cipolla, carota, sedano e olio. Poi aggiungete la patata tagliata a tocchetti, quindi ricoprite il tutto con acqua. Le lenticchie andranno cotte per circa mezz'ora: aggiungete il sale alla fine. Una volta fredde, frullatele. Unite il composto di lenticchie con il pangrattato. A questo punto cercate di dare al composto una forma simile agli hamburger classici: cuoceteli in forno per circa un quarto d'ora. Ecco un piatto sano e gustoso.

Le mie ricette



PRIMO

*Linguine alla carbonara con guanciale, latte di cocco, menta e pecorino*

Ingredienti per 4 persone

◊ 300 g di linguine ◊ 120 g di guanciale (meglio se di cinta senese) ◊ 1 scalogno ◊ 1 peperone giallo ◊ 1/2 mazzetto di menta ◊ 1 spicchio di aglio ◊ 250 ml di latte di cocco ◊ 4 tuorli di uova ◊ 1 cucchiaino di olio d'oliva ◊ 150 g di formaggio pecorino romano ◊ sale ◊ pepe

Esecuzione: Mettete a bollire una pentola d'acqua per le linguine. Tagliate lo scalogno, il peperone giallo e anche il guanciale: quest'ultimo rosolatelo con olio in padella fino a che diventa croccante e poi aggiungetevi scalogno, peperone, uno spicchio d'aglio, sale e pepe. Alla fine mettete il latte di cocco e qualche foglia di menta tagliata fine. Cuocete la pasta per circa 12 min e scolatela. Mantecate le linguine nella padella con la salsa di guanciale, latte di cocco e menta aggiungendo solo alla fine il pecorino romano tagliato fine. Servite le linguine sotto forma di nido con la salsa e mettete al centro il tuorlo di uovo. Decorate con foglie di menta e con il pecorino romano.

Tempo di preparazione:

30 minuti

Difficoltà:

In vino veritas

◊ Il vino Ruchè La Tradizione di Castagnole Monferrato Montalbera è un rosso sgargiante, intenso, persistente, caldo al palato, consigliato per esaltare il gusto di questo primo originale e ricco di ingredienti dai sapori forti.







► 17 ottobre 2017

## della settimana



SECONDO

### Polpettine di salsiccia in salsa di pomodori Pachino

Ingredienti per 4 persone

◊ 350 g di salsiccia ◊ 100 g di pangrattato ◊ 1 cucchiaio di semi di chia ◊ 1 cucchiaio di erba cipollina ◊ 1 scalogno ◊ 1 cucchiaino di succo di limone ◊ sale ◊ pepe Per la salsa: ◊ 500 g di pomodorini Pachino ◊ 1 peperone rosso ◊ 1 bicchiere di vino bianco ◊ 2 bicchieri di brodo di verdure ◊ 1 cucchiaio di miele ◊ 2 cucchiaini di olio di arachidi o semi di girasole ◊ 1 cucchiaio di rosmarino ◊ 1 pizzico di paprika affumicata ◊ 100 g di pecorino romano affumicato ◊ sale ◊ pepe ◊ olio di arachidi o semi di girasole  
 Esecuzione: In una ciotola grande mettete un cucchiaio di semi di chia, lo scalogno tagliato a fettine, l'erba cipollina tritata,

sale, pepe e mescolate. In un'altra ciotola mettete la salsiccia bagnata con il succo di limone; salate e pepate e aggiungete alla preparazione precedente: con le mani amalgamate tutti gli ingredienti e formate le palline per creare le polpette.

Per la salsa: In una padella fate un soffritto con l'olio di arachidi o di semi di girasole e il peperone tagliato a cubetti, salate, pepate e aggiungete a fuoco forte i pomodorini. Quando la loro pelle comincia a diventare di un colore dorato, aggiungete il vino bianco e lasciate evaporare qualche minuto. Allungate il sughetto con il brodo di verdure, il rosmarino tritato e la paprika affumicata e per ultimo un cucchiaino di miele e fate cuocere ancora per 5 minuti. Passate tutto il composto in un frullatore fino a che diventa liscio. Passate tutto in una pentola lasciando cuocere ancora per altri 10 minuti a fuoco minimo. Per ultimo rosolate le polpette: in una padella a fuoco forte e con olio di arachidi o di semi di girasole rosolate per 2 minuti per ogni lato le polpette. In una teglia da forno mettete una base di salsa dolce di pomodorini; aggiungete le polpette e aggiungete ancora la salsa sopra spolverando con il formaggio pecorino affumicato. Mettete in forno a 220 °C per 10 minuti e servite.

Tempo di preparazione:  
 Difficoltà:

50 minuti



In vino veritas  
 ◊ L'aceto Ruchè di Castagnole Monferrato  
 Montalbera è un vino piemontese dal colore rosso rubino intenso. Il sapore caldo e di piacevole setosità accompagna con armonia questo secondo piatto di carne.



#### PER APPARECCHIARE



#### Tavola a colori

I bicchieri Kristal di Barna sono pratici, colorati e rendono divertente una cena o il pranzo. Sono realizzati con materie prime di prima scelta, atossiche e 100% riciclabili nel pieno rispetto dell'ambiente.

#### Pratico e di design

Lo scolatutto di Tescoma è perfetto per sciacquare frutta e verdura e per scolare pasta e verdure cotte. A differenza dei modelli tradizionali, è bello da vedere e può anche essere usato come contenitore.

#### PER SCOLARE





► 17 ottobre 2017

**DAL MONDO VEG**

*Avocado fritto al forno con maionese di paprika*

Ingredienti per 4 persone

Per la maionese: 75 g latte di soia • 150 g olio di semi di girasole • mezzo cucchiaino di paprika • 1 cucchiaino di aceto di mele • sale  
 Per l'avocado: 1 avocado • 50 g farina di riso • 70 ml di acqua • 50 g pangrattato • pepe • sale

**Esecuzione:** Nel frullatore versate il latte di soia, l'aceto di mele, la paprika e un pizzico di sale. Iniziate a frullare e create un composto denso. Conservate in frigo. Tagliate a metà l'avocado, togliete il nocciolo, rimuovete la buccia e fatelo a fettine. In una ciotola sciogliete la farina di riso con l'acqua e insaporite con sale e pepe. In un'altra ciotola versate il pangrattato. Passate le fettine di avocado prima nella pastella di farina di riso, poi nel pangrattato e disponetele su una teglia foderata di carta forno. Informatele a 180 °C per 20 minuti. Servitele calde accompagnate dalla maionese alla paprika.

Tempo:

40 minuti

Difficoltà:



**CONTORNO**

## LA SPESA DELLE LINGUINE

con **11,48 euro**

**PER 4 PERSONE**

- 300 G DI LINGUINE**  
0,77 € per 500 g
- 120 G DI GUANCIALE**  
2,58 € per 200 g
- 4 TUORLI DI UOVA**  
1,19 € per conf. da 4 uova
- 150 G DI PECORINO ROMANO**  
3,30 €
- 1 SCALOGNO**  
0,15 €
- 1 PEPERONE GIALLO**  
0,70 €
- MEZZO MAZZETTO DI MENTA**  
0,45 €
- 1 AGLIO**  
0,35 €
- 250 ML DI LATTE DI COCCO**  
1,99 € per 330 ml

I prezzi variano a seconda del marchio, del supermercato e della località. Non sono conteggiati olio, sale e pepe.

(continua la prossima settimana)