



La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili



# STAGIONI IN TAVOLA

CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,  
ECONOMICA E STAGIONALE

*Ripresa No Stress*



BMTI

ITALMERCATI

ITALIAN WHOLESALE & MARKET DISTRIBUTION



# INDICE

---

## CAPITOLO

# 01

Fico settembrino,  
il dolce saluto dell'estate

## CAPITOLO

# 02

Bianco o nero?  
Con l'uva da tavola  
non serve scegliere!

## CAPITOLO

# 03

Back to school!  
Merende genuine  
da mettere nello zaino



# INDICE

---

CAPITOLO

**04**

Come realizzare  
squisite conserve  
per l'autunno

CAPITOLO

**05**

I consigli delle  
nostre nutrizioniste  
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

**06**

Le ricette dello Chef  
Donato Carra



## FICO SETTEMBRINO, IL DOLCE SALUTO DELL'ESTATE



Tra i frutti che meglio raccontano il passaggio dall'estate all'autunno, c'è lui: **il fico settembrino**. Dolce, profumato, antico. Arriva, quando le giornate iniziano ad accorciarsi e l'aria si fa più fresca. È il frutto della frutta di fine agosto, e accompagna la tavola con un sapore che sa di nostalgia.

Il fico settembrino è spesso il secondo dono della pianta, che dopo i grandi "fioroni" di giugno e luglio, regala una nuova produzione **tra fine agosto e settembre**. Non tutte le varietà lo fanno, ma molte delle più amate – come il Dottato o il Brogiotto – sono cosiddette bifere, cioè capaci di fruttificare due volte l'anno. C'è però anche chi, come alcune varietà unifere, produce soltanto in questo momento, concentrando in un'unica raccolta il meglio della stagione.





## Perché "settembrino"?

Il nome "settembrino" non indica una varietà botanica, ma piuttosto il tempo di maturazione. Lo si chiama così proprio perché matura tra fine estate e inizio autunno, regalando gli ultimi sapori intensi della stagione calda. In alcune regioni italiane è conosciuto anche come fico tardivo o fico d'autunno, proprio per distinguerlo dai fioroni, più grandi ma spesso meno aromatici.



Il fico settembrino si riconosce perché è più piccolo, ma anche più zuccherino, grazie alla lunga esposizione al sole estivo. Ha una buccia sottile, delicata, che varia dal verde chiaro al viola intenso a seconda della varietà. La polpa, morbida e compatta, è di un colore pieno: rosso rubino nelle varietà scure, dorato o ambrato in quelle chiare. Spesso, alla base del frutto maturo, si forma una piccola goccia di nettare: un segnale inequivocabile della sua perfetta maturazione.



## Le proprietà nutrizionali

Il fico non è solo buono, ma anche ricco di proprietà nutrizionali. Contiene naturalmente glucosio e fruttosio, due zuccheri che forniscono energia immediata. È una fonte eccellente di fibre, che aiutano il transito intestinale e favoriscono il senso di sazietà. Apporta anche potassio, calcio, magnesio e vitamina B6, elementi preziosi per la salute del sistema nervoso e per regolare la pressione sanguigna.

Le varietà scure, in particolare, sono ricche di antiossidanti come i polifenoli, utili per contrastare lo stress ossidativo e sostenere le difese naturali dell'organismo. Fresco o essiccato, il fico resta un frutto energizzante, sano e naturale, adatto a grandi e bambini.



## Come usarlo in cucina

In cucina, il fico settembrino è un vero protagonista della frutta di fine agosto. Gustato al naturale è un piccolo capolavoro: morbido, zuccherino, vellutato. Ma dà il meglio di sé anche in abbinamento: provalo con formaggi erborinati o stagionati, con salumi delicati come il prosciutto crudo, oppure in versioni dolci e rustiche, come farciture per crostate e torte rovesciate.



Basta metterlo in forno con un filo di miele o in padella con qualche foglia di rosmarino per ottenere un accompagnamento perfetto per arrostiti o verdure, un mix di sapori perfetto per l'autunno che verrà. Il suo sapore si presta anche alla preparazione di confetture artigianali, composte speziate, pane dolce, biscotti e dolci tradizionali. E nelle giornate più fresche, è perfetto nelle insalate tiepide con noci, cereali e formaggi freschi.

Per conservarne il gusto tutto l'anno, c'è un metodo antico e ancora perfetto: essiccare i fichi. I fichi secchi, infatti, mantengono molte delle proprietà nutrizionali del frutto fresco, diventando uno snack naturale, ricco e facilmente trasportabile.





## BIANCO O NERO? CON L'UVA DA TAVOLA NON SERVE SCEGLIERE!

A partire dal mese di Settembre le giornate iniziano a rinfrescarsi un po', ma c'è ancora voglia di frutta dolce, succosa e di stagione. E cosa c'è di più tipico, in questo periodo, dell'**uva da tavola**?

Dolce, colorata, comoda da portare a tavola o in giro per uno snack veloce e genuino. Bianca o nera, con semi o senza, l'uva è uno dei frutti simbolo dell'inizio autunno. **Impariamo a conoscerla meglio!**





### Quali sono le uve da tavola migliori?

La verità? Non c'è un'unica risposta, perché dipende dai gusti.

Le "migliori" sono quelle fresche, mature al punto giusto e adatte all'uso che ne vuoi fare.

In generale, le caratteristiche dell'uva da tavola di qualità sono:

- Grappoli compatti ma non schiacciati
- Acini sodi e turgidi
- Buccia priva di macchie o spaccature
- Colore uniforme per la varietà (verde brillante o giallo dorato per le bianche; blu-nero intenso per le nere)

L'uva migliore è sempre quella di stagione e possibilmente locale: più fresca, più saporita e con meno trasporto (quindi più sostenibile).



### Quali sono le varietà di uva da tavola?

Ci sono diverse varietà autoctone nel nostro Paese, ecco le più famose

- **Italia** – Bianca, aromatica. Croccante e molto dolce, è tra le più diffuse e tradizionali
- **Vittoria** – Incrocio creato in Sicilia, presenta acini bianchi, grandi, con polpa croccante e sapore delicato.
- **Black Magic** – varietà pugliese nera, precoce, dolce e croccante.
- **Palieri** – selezionata da Luigi Palieri in Toscana, anch'essa è nera, con acini grandi e buccia resistente.

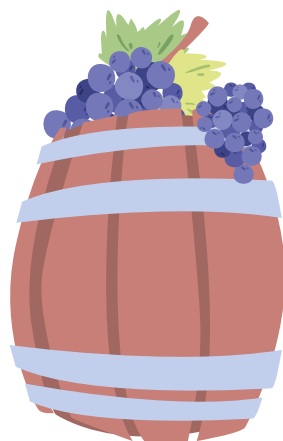


### Qual è la differenza tra uva da tavola e uva da vino?

Spesso si fa confusione, ma sono due mondi diversi.

- Uva da tavola: polpa soda, acini grandi e buccia sottile. Deve essere buona da mangiare così com'è.
- Uva da vino: acini più piccoli, buccia spessa e ricca di tannini e sostanze aromatiche, zuccheri più concentrati, spesso meno invitante da mangiare fresca ma perfetta per la fermentazione.

Il vitigno è selezionato in base all'uso: quello da tavola privilegia la gradevolezza al morso, quello da vino le caratteristiche adatte alla vinificazione.



## A cosa fa bene l'uva da tavola?

Mangiare uva fa bene per diversi motivi:

- È ricca di acqua (circa l'80%), quindi idratante.
- Fonte naturale di zuccheri semplici: energia pronta e dolcezza naturale.
- Contiene vitamine (soprattutto A, C, alcune del gruppo B).
- Ricca di sali minerali come potassio e magnesio.
- Polifenoli e resveratrolo, soprattutto nell'uva nera: potenti antiossidanti utili a contrastare l'invecchiamento cellulare.
- Aiuta la regolarità intestinale grazie alla fibra della buccia.

Insomma, un piccolo concentrato di benessere, da consumare con moderazione per chi deve controllare gli zuccheri nel sangue.

## Come si sceglie l'uva giusta?

Quando la compri o la raccogli, occhio a questi dettagli:

- Grappolo integro, senza muffe o acini spappolati.
- Colore vivo e tipico della varietà.
- Acini ben attaccati al raspo (segno di freschezza).
- Profumo leggero ma dolce.
- Evita grappoli bagnati o con liquido sul fondo (spia di marcescenza).

Un piccolo trucco: se stacchi un acino e si sente resistenza, l'uva è fresca!

## Come si conserva l'uva da tavola?

L'uva è delicata e tende a marcire se mal conservata. Ecco come fare:

- Conservala in frigo (4-5 °C) in un contenitore areato o in un sacchetto di carta.
- Non lavarla prima di riporla: l'umidità accelera la muffa. Lava solo prima di mangiarla.
- Controlla spesso il grappolo ed elimina gli acini ammaccati per evitare che marcisca tutto.
- Puoi anche congelarla (lavata e asciugata) per usarla come cubetto di ghiaccio naturale in bevande o frullati.







# BACK TO SCHOOL! MERENDE GENUINE DA METTERE NELLO ZAINO

Settembre è arrivato e con lui anche il tanto atteso (o temuto) rientro a scuola. Zaini pronti, astucci in ordine e... merenda nello zaino? Proprio così. **La merenda è un appuntamento fondamentale della giornata**, soprattutto per bambini e ragazzi che devono affrontare ore intense di studio e attività.

Ma ti sei mai chiesto chi ha inventato la merenda? E soprattutto: qual è la merenda giusta da portare a scuola, in base all'età, alla stagione e ai bisogni nutrizionali? Scopriamolo insieme.



**Chi ha inventato la merenda? Un salto nella storia**

La parola merenda deriva dal latino *merere*, ovvero "meritare": anticamente indicava uno spuntino serale meritato dopo una giornata di lavoro nei campi. Nel tempo, la merenda si è spostata al pomeriggio e, oggi, è diventata un momento essenziale della giornata alimentare, soprattutto per i più giovani. Non è solo una pausa golosa, ma anche un'occasione per reintegrare energia in modo sano.

## Frutta da portare a scuola: sì, ma di stagione e ben preparata

Settembre ci regala ancora frutta estiva tardiva e i primi frutti autunnali. Quali sono i migliori da mettere nello zaino come spuntino?

- **Uva:** dolce e ricca di zuccheri naturali, basta metterla in un contenitore con gli acini già staccati e lavati.
- **Fichi:** saziano e forniscono fibre. Si possono tagliare a metà e conservare in una scatola ermetica.
- **Prugne:** pratiche da mangiare intere, gustose e digeribili.
- **Pere e mele:** si tagliano a spicchi e si spruzzano con un po' di limone per evitare che anneriscano.
- **Mandorle fresche e noci:** ideali abbinate a un frutto per una merenda completa e saziante.

Un buon contenitore riutilizzabile e una piccola salvietta compostabile possono fare la differenza in termini di praticità e sostenibilità.



## Merenda proteica ed equilibrata: idee semplici e veloci

Una merenda sana deve fornire energia a rilascio graduale, una quota di proteine e, se possibile, anche grassi buoni. Ecco alcune proposte equilibrate:

- Pane integrale con hummus di ceci e qualche bastoncino di carota
- Yogurt bianco intero (in barattolo termico) con frutta fresca e semi oleosi
- Mini sandwich con formaggio spalmabile e bresaola
- Banana accompagnata da una manciata di mandorle
- Crackers integrali con scaglie di parmigiano

L'importante è variare, evitare la monotonia e non cadere nella trappola degli snack confezionati pieni di zuccheri o additivi.



## Merenda per bambini e per adolescenti: quali differenze?

La merenda per un bambino delle elementari e quella per un adolescente non sono uguali.

Cambiano i fabbisogni, le abitudini e le porzioni.

- **Bambini (6-10 anni):** hanno bisogno di spuntini leggeri ma frequenti. Ideali pane con marmellata, frutta fresca, yogurt o un piccolo panino con formaggio.
- **Adolescenti (11-18 anni):** necessitano di porzioni leggermente più abbondanti e bilanciate. Vanno bene combinazioni di carboidrati complessi, proteine e frutta secca o fresca.

Snack Time



## Cattive abitudini a merenda: cosa evitare

Anche un gesto semplice come la merenda può nascondere errori comuni. Ecco quelli da cui è bene tenersi alla larga:

- **Saltare la merenda:** provoca cali di attenzione e fame eccessiva ai pasti principali.
- **Consumare snack industriali quotidianamente:** troppi zuccheri e grassi poco salutari.
- **Bere bibite zuccherate:** meglio acqua o, per i più grandi, tè non zuccherato.
- **Mangiare di fretta, in piedi o distrattamente:** anche la merenda merita un momento di calma e consapevolezza.

## Perché fare merenda a scuola è importante

Una merenda ben pensata non è un capriccio, ma una necessità. Ecco perché:

- **Aiuta a mantenere la concentrazione** e la memoria attiva
- **Migliora l'umore** e sostiene il ritmo circadiano dei più piccoli
- **Previene cali di zuccheri** e fame improvvisa
- **Abitua fin da piccoli a uno stile alimentare equilibrato**

Insomma, fare merenda a scuola, con i giusti alimenti, può davvero fare la differenza!







## COME REALIZZARE SQUISITE CONSERVE PER L'AUTUNNO



Settembre annuncia l'arrivo dell'autunno. Questo è un periodo magico, non solo per i colori mozzafiato dei paesaggi ma anche per l'abbondanza di prodotti che la natura ci regala. È il momento perfetto per trasformare i prodotti stagionali in una vera e propria dispensa per i mesi più freddi e La Borsa della Spesa, ama l'idea di prolungare la bontà di frutta e verdura di stagione. Per questo motivo, oggi vogliamo condividere con voi qualche idea per realizzare **conserven e salse che vi accompagneranno per tutto l'autunno e l'inverno.**



### La passata di pomodoro fatta in casa

Un grande classico che non può mancare...non c'è niente di più confortante del sapore di una buona passata di pomodoro fatta in casa! Affrettatevi perché questo è l'ultimo periodo buono per trovare pomodori maturi e succosi.

**Perché farla:** il gusto è ineguagliabile rispetto a quella industriale. E' possibile controllare gli ingredienti, evitando zuccheri o conservanti aggiunti.

**Come farla:** scegliete pomodori San Marzano o Roma, ben maturi. Lavateli, tagliateli a pezzi e cuoceteli in una pentola capiente con un po' di sale, basilico e, se vi piace, un pezzetto di cipolla per insaporire. Una volta ammorbiditi, passateli al passaverdure (o con l'apposito macchinario per pomodoro) per eliminare semi e bucce. Portate la passata a bollore e invasala ancora calda in barattoli di vetro sterilizzati, sigillandoli bene. Fate bollire i barattoli chiusi in una pentola piena d'acqua per circa 20-30 minuti per creare il sottovuoto, assicurando una lunga conservazione.

**Come usarla:** Base perfetta per sughi, ragù, pizza e minestre.



### La confettura di prugne

Le prugne, a settembre, sono al culmine della loro dolcezza e acidità...perfette per una confettura ricca e profumata!

**Perché farla:** sarebbe un modo delizioso per conservare la dolcezza delle prugne e avere una colazione o una merenda speciale. Se volete, potete aggiungere della cannella per un tocco più autunnale.

**Come farla:** lavate e snocciolate le prugne. Tagliatele a pezzi e mettetele in una pentola con zucchero. Badate bene perché il rapporto varia a seconda della dolcezza delle prugne e dei vostri gusti, ma un classico è 500g di zucchero per 1kg di frutta pulite. Se gradite, aggiungete qualche stecca di cannella. Cuocete a fuoco medio-basso, mescolando spesso, finché la confettura non si addensa (fate la prova del piattino freddo: una goccia deve solidificarsi subito). Invasate calda in barattoli sterilizzati e procedete con la bollitura per il sottovuoto.

**Come usarla:** gustosissima su pane tostato, yogurt, crostate o come accompagnamento per formaggi stagionati.

## Pesto di zucca e noci

La zucca si presta a conserve sorprendenti e un pesto di zucca e noci è un'idea originale e davvero deliziosa.

**Perché farla:** un modo innovativo per gustare la zucca, ottimo per condire la pasta anche quando si ha poco tempo.

**Come farla:** arrostite la zucca (Delica o Mantovana sono ottime) fino a che non sarà tenera. Lasciatela raffreddare e frullatela con un po' di noci, Parmigiano Reggiano (o Grana Padano), aglio (facoltativo), un pizzico di sale e abbondante olio extra vergine d'oliva, fino ad ottenere una crema omogenea. Potete invasare in vasetti piccoli e coprire con un filo d'olio, conservando in frigorifero per 5-7 giorni oppure congelare in porzioni monodose per una conservazione più lunga. La bollitura per il sottovuoto è sconsigliata per i pesti freschi con formaggio, per non alterarne il sapore e la consistenza.

**Come usarla:** ottima per condire pasta, risotti, crostini o come base per torte salate.



Preparare queste conserve è un modo gratificante per celebrare l'abbondanza dell'autunno e per avere a disposizione sapori genuini e fatti in casa per tutta la stagione fredda. Un piccolo sforzo ora, per un grande piacere dopo!







## Lampuga

La **lampuga** è un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico, essenziali per la costruzione e il mantenimento dei tessuti muscolari. Inoltre, è ricca di acidi grassi polinsaturi, in particolare gli Omega-3, chiamati anche grassi "buoni" che contribuiscono a ridurre i livelli di trigliceridi e a mantenere l'elasticità dei vasi sanguigni. Contiene, in più, vitamine del gruppo B, come la B12, fondamentale per la formazione dei globuli rossi e il corretto funzionamento del sistema nervoso e la B6, che partecipa al metabolismo delle proteine. Tra i minerali, troviamo il potassio, utile per la regolazione della pressione sanguigna, il fosforo, importante per la salute delle ossa e dei denti e il selenio, un potente antiossidante che protegge le cellule dallo stress ossidativo. Il suo basso contenuto di grassi saturi e l'elevato apporto di Omega-3 la rendono un'alternativa eccellente a carni rosse e insaccati, contribuendo a prevenire malattie cardiovascolari e a mantenere a mangiare sano.



## Bietole

Le **bietole** sono un ortaggio a foglia verde ricco di proprietà nutritive e benefici per la salute. Contengono poche calorie e, al contempo, sono ricche di vitamine e sali minerali, tra cui vitamina A, C e K, oltre a buone quantità di acido folico, ferro, calcio e potassio. Grazie all'alto contenuto di fibre favoriscono la digestione e aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo. La presenza di antiossidanti contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo, mentre il potassio e il magnesio sostengono il benessere del cuore e la regolazione della pressione arteriosa. Sono molto versatili in cucina, quindi ideali da inserire nella dieta quotidiana.



**NUTRIZIONISTA**

*Anna Maria De Santis*



**NUTRIZIONISTA**

*Ida Liotti*



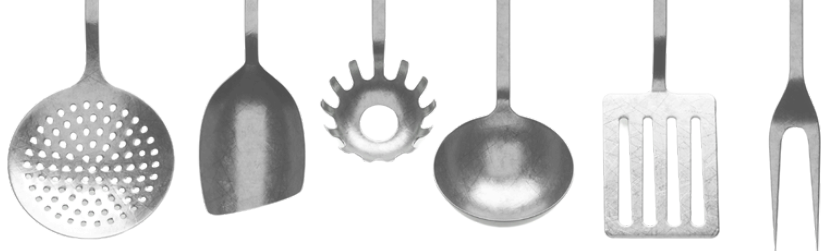


## LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

### Fiori di zucca ripieni pastellati fritti

Elimina con delicatezza il pistillo interno e il gambo di 12 fiori di zucca freschissimi. Sciacquali molto delicatamente sotto acqua fredda e asciugali con carta da cucina o un canovaccio. Taglia 150 g di mozzarella (o scamorza o provola) a bastoncini e tamponala bene con carta assorbente. Inserisci un pezzetto di mozzarella e mezzo filetto d'acciuga (se gradito) dentro ogni fiore. Richiudi leggermente i petali, arrotolandoli verso il centro. In una ciotola metti 150 g di farina 00 e un pizzico di sale. Aggiungi 200 ml di acqua frizzante fredda poco per volta, mescolando con una frusta. Deve risultare liscia e leggermente fluida, non troppo densa. Lascia riposare in frigo per 10-15'. Scalda abbondante olio in una casseruola. Immergi i fiori uno alla volta nella pastella, scolali leggermente, e tuffali nell'olio bollente. Frigge pochi alla volta, fino a doratura (circa 2-3' per lato). Scolali su carta assorbente.





### Fusilli alla Norma

Taglia 2 melanzane grandi a fette o a cubetti, cospargile di sale grosso e lasciale spurgare per circa 30 minuti. Sciacquale e asciugale bene, poi friggile in abbondante olio caldo finché dorate. Metti a scolare su carta assorbente. In una padella scalda un filo d'olio evo con 2 spicchi d'aglio. Aggiungi 500 gr di passata di pomodoro, sale e pepe, e lascia cuocere 20-25 minuti. A fine cottura aggiungi foglie di basilico fresco. Porta a bollore l'acqua, sala e cuoci 360 gr di fusilli al dente. Scolali e condiscili con il sugo di pomodoro. Unisci le melanzane fritte ai fusilli conditi. Mescola delicatamente e completa con abbondante ricotta salata grattugiata e basilico fresco.



### Alacce ripiene al forno

Per il ripieno prendi 3 fette di pane raffermo, elimina la crosta e tritalo grossolanamente a mano. In una ciotola, mescolalo con uno spicchio d'aglio e prezzemolo finemente tritati. In una padella, scalda un po' di olio d'oliva e tosta il pane, aggiungendo sale e pepe. Per rendere il composto più compatto e facile da usare, schiaccialo leggermente con un mortaio. Per il pesce: lava e asciugale bene 500g di alacce, poi eviscerale e toglila la lisca centrale, aprendole a libro. Disponile su un piano di lavoro a coppie di dimensioni simili. Prendi il pane preparato e distribuiscilo solo su una metà delle alacce. Copri il ripieno con l'altra metà, formando dei "sandwich" di pesce. Fai attenzione, perché il ripieno potrebbe tendere a fuoriuscire. Nel frattempo, preriscalda il forno a 200°C. Sistema i tuoi "panini" di alacce su una teglia rivestita di carta forno unta con olio. Aggiungi i 300g di pomodorini e un pizzico di sale. Informa la teglia nel ripiano centrale per 10'. Il ripieno è già cotto, quindi non è necessario prolungare la cottura. Una volta pronte, le alacce si staccheranno facilmente dalla carta forno. Trasferiscile su un piatto da portata e servi.





### involtini di lattuga con verdure e salsa tahina

Lava le foglie di 1 cespo di lattuga romana o iceberg delicatamente e asciugale bene. Devono restare intere per fare da involucro. Taglia 1 carota, 1/2 peperone rosso, 1/2 zuccina a bastoncini sottili. Prepara la salsa: mescola 2 cucchiaini di tahina, succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o agave, sale, pepe e aggiungi acqua a filo fino a ottenere una consistenza cremosa ma fluida. Su ogni foglia di lattuga metti un po' di ceci (in tutto ti serviranno 100 g di ceci cotti), verdure e avocado (in tutto ti servirà 1/2 avocado, a fette sottili). Aggiungi un filo di salsa tahina. Arrotola o piega le foglie come involtini o tacos. Servi subito, magari con una ciotolina di salsa extra per intingere.



### Crostata ai fichi d'india

In una ciotola mescola 250 gr di farina 0, 20 gr di zucchero di canna integrale e mezza bustina di lievito per dolci. Aggiungi 70 ml di olio di semi, 60 ml di latte vegetale e la scorza di un limone. Impasta velocemente fino a ottenere una palla morbida e compatta. Avvolgi in pellicola e lascia riposare 30 min in frigo. Pela 500 gr di fichi d'India (usa guanti per evitare le spine). Passa la polpa al passaverdure o setaccio per eliminare i semi. Metti la polpa in un pentolino con 50 gr di zucchero di canna e 1 cucchiaino di succo di limone. Sciogli 30 gr di amido di mais in poca polpa a parte, poi aggiungilo al resto. Cuoci mescolando finché la crema non si addensa (5-7 min). Lascia raffreddare. Stendi 2/3 della frolla e rivesti uno stampo da crostata (22-24 cm). Versa la crema di fichi d'India e livella. Con la frolla rimasta, crea strisce o decori a piacere. Inforna a 180°C statico per 35-40 minuti. Lascia raffreddare completamente prima di sfornare.



### Crostata ai fichi d'India e uva

Prepara la pasta frolla vegana unendo, in una ciotola, 250g di farina 00, 80g di zucchero di canna, un cucchiaino di lievito per dolci e un pizzico di sale. Incorpora 80ml di olio di semi e 60ml di latte vegetale. Impasta il tutto fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Lascia riposare l'impasto in frigo avvolto da una pellicola per almeno 30'. Poi, prepara la crema pasticciera mettendo, scalda in un pentolino 500ml di latte vegetale. In un'altra ciotola, mescola 4g di amido di mais con 50g di zucchero di canna e del latte vegetale freddo fino a creare una pastella; versala poi nel latte caldo e mescola finché la crema non si addensa. Rimuovi dal fuoco e lasciala raffreddare, coprendola con pellicola a contatto. Stendi la pasta frolla e rivesti uno stampo da crostata. Bucherella il fondo e cuoci per 20-25' in forno preriscaldato a 180°C. Lascia raffreddare, poi riempi con la crema fredda. Decora la superficie con fettine di fichi d'India sbucciati e chicchi d'uva tagliati a metà. Fai riposare in frigo per almeno 1h.



CHEF

*Donato Carra*



# La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

[www.borsadellaspesa.it](http://www.borsadellaspesa.it)

powered by



BMTI