



La Borsa della Spesa

Per un acquisto consapevole e consapevole di prodotti controllati

STAGIONI IN TAVOLA

CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA INTELLIGENTE,
ECONOMICA E STAGIONALE



BMTI

Brividi di Gusto

ITALMERCATI

ITALIAN SUPERMERCAT & MARKET SOLUTIONS



CAPITOLO

01

Funghi d'autunno:
i più diffusi, i più pregiati
e come portarli in tavola

CAPITOLO

02

I piatti dell'autunno che
scaldano... il cuore

CAPITOLO

03

Zucca: il dessert
che non ti aspetti





CAPITOLO

04

Ma che cavoli! 4 fantastici
abbinamenti che esaltano
le proprietà delle crucifere

CAPITOLO

05

I consigli delle
nostre nutrizioniste
sui prodotti di stagione

CAPITOLO

06

Le ricette dello Chef
Donato Carra





FUNGHI D'AUTUNNO: I PIÙ DIFFUSI, I PIÙ PREGIATI E COME PORTARLI IN TAVOLA

Ottobre è finalmente arrivato, il mese dell'autunno pieno, quello in cui i boschi si accendono di colori caldi e, tra foglie cadute e profumo di terra bagnata, compaiono i veri protagonisti della stagione: **i funghi**, ingredienti ricercati e preziosi, che regalano alla cucina tradizionale piatti ricchi di gusto e carattere.





I funghi commestibili più diffusi

Passeggiando nei boschi italiani in questo periodo, è facile imbattersi in alcune varietà molto amate. Gli **ovoli buoni**, per esempio, che sono apprezzati per la delicatezza della loro carne e per il fatto che, se freschissimi, possono essere gustati anche crudi in insalata. I **finferli**, dal colore dorato e dal sapore leggermente fruttato, che si prestano benissimo a primi piatti cremosi. Non mancano i **chiodini**, piccoli e saporiti, da consumare rigorosamente ben cotti, e le **mazzette di tamburo**, imponenti con i loro cappelli larghi, che spesso vengono impanati e fritti come se fossero cotolette. Al primo posto nel cuore degli appassionati rimangono però i pregiati **porcini**, considerati i "re" dell'autunno: la loro versatilità e il loro aroma intenso li rendono protagonisti indiscussi delle tavole di ottobre.



Il tartufo: un fungo diverso da tutti gli altri

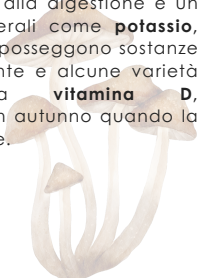
Quando si parla di funghi pregiati non si può non citare il **tartufo**, che in realtà si distingue dagli altri perché non cresce in superficie ma sottoterra, in simbiosi con le radici di alcune piante, come querce e pioppi. A differenza degli altri funghi, non si raccoglie a vista ma grazie all'aiuto di cani addestrati, capaci di fiutare il suo profumo unico.

L'Italia è una delle terre d'eccellenza per il tartufo: in **Piemonte**, tra Alba e le Langhe, si trova il celebre tartufo bianco, protagonista di fiere e aste internazionali; in **Umbria** e in **Molise** spiccano i tartufi neri pregiati; mentre in **Toscana**, **Marche** e **Abruzzo** non mancano varietà altrettanto apprezzate.



I benefici dei funghi

Oltre al piacere del palato, i funghi portano con sé alcune proprietà interessanti. Sono naturalmente poveri di calorie e ricchi di acqua, quindi **leggeri ma sazianti**. Contengono fibre utili alla digestione e un buon apporto di minerali come **potassio**, **fosforo** e **rame**. Inoltre posseggono sostanze con azione antiossidante e alcune varietà hanno anche la **vitamina D**, particolarmente utile in autunno quando la luce del sole diminuisce.





Quando è meglio evitarli

Attenzione: funghi non sono sempre adatti a tutti. La loro digeribilità è limitata, quindi chi soffre di gastrite, problemi gastrointestinali o patologie renali dovrebbe consumarli con cautela. Sono generalmente sconsigliati anche ai bambini piccoli e alle donne in gravidanza. In ogni caso, è sempre importante consumarli ben cotti (eccezion fatta per rare varietà come l'ovolo buono), in quantità moderate e provenienti da fonti sicure, per evitare il rischio di intossicazioni. Se non siete esperti, non rischiate: non mangiate funghi raccolti da voi, acquistateli al mercato



Preparazioni sfiziose

I funghi sono un ingrediente versatile e si prestano a tante ricette. Alcuni esempi:

- **Risotto ai funghi porcini** – un classico intramontabile.
- **Tagliatelle ai finferli** – profumate e cremose.
- **Funghi trifolati** – semplici, con olio, aglio e prezzemolo, ottimi come contorno.
- **Funghi ripieni** – champignon farciti e gratinati al forno.
- **Frittata ai chiodini** – ricca e saporita.
- **Porcini fritti in pastella** – sfiziosi e croccanti.





I PIATTI DELL'AUTUNNO CHE SCALDANO...IL CUORE

Ciao a tutti e bentornati al nostro appuntamento settimanale. Ormai, **siamo nel pieno dell'autunno**, novembre è vicino, l'aria si fa più frizzantina e torna la voglia di rifugiarsi in casa e di lasciarsi avvolgere dai sapori e dai profumi che sanno di calore. Effettivamente, non c'è niente di meglio, di un piatto fumante per affrontare il freddo e **riscaldare**, non solo il corpo ma **anche il cuore**.

Quando **le temperature si abbassano**, la nostra tavola cambia. Non più insalate leggere e grigliate ma **verdure robuste e ricche**, come la zucca, i funghi, le patate e i cavoli. A quanti di voi questi piatti riaccendono ricordi del passato? Magari di momenti in famiglia, durante i quali le nonne cucinavano per tutti i piatti semplici della nostra tradizione.

Oggi, vogliamo riportarvi proprio a quei momenti, quando tutto sembrava magico e ogni scusa era buona per essere coccolati. Come? **Facendovi rivivere i sapori autentici delle nostre tavole**.



Uno dei grandi classici di questo periodo è senza dubbio **la zucca**, ingrediente principale di moltissime ricette, da quelle salate a quelle dolci. La sua dolcezza si sposa perfettamente con sapori più decisi, creando un equilibrio perfetto. Un esempio su tutti: la **vellutata di zucca e carote**, un piatto semplice, veloce ma incredibilmente...confortante!" Per prepararla, basta soffriggere un po' di cipolla, aggiungere la zucca e le carote a cubetti, del brodo vegetale e lasciar cuocere. Frullate tutto et voilà...subito pronta una crema liscia e vellutata, da arricchire con un filo d'olio extra vergine d'oliva, semi di zucca tostatati o, per i più golosi, qualche crostino di pane.



Per chi cerca un piatto unico e sostanzioso, **la polenta** è la risposta. Buonissima in tutti i modi: **fritta, al sugo, con i funghi, con il formaggio sciolto**...non ha rivali! Perfetta per ogni tipo di condimento la sua versatilità soddisfa davvero tutti i palati.



E cosa ne dite dei **funghi**? Un altro ingrediente che non può mancare sulle nostre tavole in autunno. Un buon **risotto ai funghi porcini** è proprio quello che serve per accompagnarci in queste giornate. Il segreto per un risotto perfetto per una buona riuscita? La mantecatura! È un piatto che richiede tempo e attenzione, ma il risultato ripaga ogni sforzo quindi mi raccomando non ci deludete.



Ma attenzione: non dimentichiamoci dei **legumi**! I fagioli, le lenticchie e i ceci sono perfetti per zuppe e minestre che ci scaldano e, il loro sapore, piace davvero a tutti, grandi e piccini. Avete mai assaggiato la **zuppa di ceci e castagne**? Se la risposta è no, fatelo! I ceci, saporiti e farinosi, si uniscono alla dolcezza delle castagne, dando vita a un piatto davvero unico. E che dire della **ribollita toscana**? Un piatto povero della tradizione contadina ma ricco di sapore, che unisce pane raffermo, cavolo nero, fagioli e altre verdure di stagione. Un piatto "antispreco" che, riscaldato più volte, diventa sempre più buono.

Infine, per un tocco di dolcezza, non c'è niente di meglio di una **torta di mele e cannella**, un'accoppiata davvero vincente! È il dessert perfetto per chiudere un pasto autunnale, magari accompagnato da una tazza di tè caldo.





ZUCCA: IL DESSERT CHE NON TI ASPETTI



Con il suo colore caldo e la polpa morbida, la zucca è uno degli ingredienti più amati del periodo. Appare sulle tavole proprio quando le temperature iniziano a scendere, portando con sé una dolcezza naturale che conquista grandi e piccini.

Conosciamola meglio

La zucca è originaria delle Americhe e arrivò in Europa dopo la scoperta del Nuovo Mondo, conquistando rapidamente le cucine contadine per la sua facilità di coltivazione e conservazione. Oggi ne esistono molte varietà, dalla Delica — piccola e dolce, perfetta al forno — alla Mantovana e alla Butternut, ideali per creme e vellutate. Anche i semi non vanno dimenticati: se tostati, diventano uno snack croccante e ricco di zinco e grassi buoni.



Ma la zucca è un carboidrato?

Spesso ci si chiede se la zucca si possa considerare un carboidrato. La risposta è "nì": è infatti un ortaggio, ma contiene una quota di zuccheri naturali e amido che la rendono leggermente più energetica rispetto ad altre verdure. Questo non significa che debba essere evitata, anzi: grazie al suo contenuto di acqua e fibre, è leggera e sazia facilmente, diventando un alimento ideale anche per chi sta seguendo una dieta equilibrata. Una porzione moderata di zucca può tranquillamente entrare in un piano alimentare ipocalorico, sostituendo magari altri contorni più calorici.



Zucca e salute: tanti benefici e qualche accorgimento

Sul piano dei benefici, la zucca ha molto da offrire. È ricca di betacarotene, precursore della vitamina A, importante per la salute della vista e della pelle. La vitamina C e i minerali, come il potassio, la rendono utile per sostenere il sistema immunitario e mantenere il cuore in buona forma. Non a caso, nella tradizione popolare è spesso considerata un "toccasana" autunnale: aiuta l'organismo a prepararsi ai primi freddi, sostenendo in particolare fegato e apparato digerente, grazie alla sua azione delicatamente depurativa e calmante.



Naturalmente, come per ogni alimento, ci sono situazioni in cui è bene prestare attenzione. Chi soffre di glicemia alta dovrebbe consumarla con moderazione, poiché la sua dolcezza deriva da zuccheri semplici che possono incidere sui livelli di glucosio nel sangue. Anche chi segue diete a bassissimo contenuto di carboidrati può preferire porzioni più contenute. Per la maggior parte delle persone, però, la zucca resta un alimento sano e versatile.

Una dolce ricetta a base di zucca

Uno dei motivi per cui piace così tanto è la sua capacità di trasformarsi in mille preparazioni. Non solo zuppe e risotti, ma anche **dolci leggeri e profumati**. La sua polpa cremosa si sposa naturalmente con spezie calde come cannella e noce moscata, regalando dessert semplici ma pieni di carattere. Un esempio perfetto è la **crema calda di zucca e cacao**, la ricetta perfetta per combattere il freddo con dolcezza. Ecco gli ingredienti:

Dosi per 3 persone

250 g di polpa di **zucca cotta** (meglio se Delica o Butternut, più dolci e cremose)

250 ml di **latte** (vaccino o vegetale, es. avena o mandorla per un gusto più delicato)

1 cucchiaino di **cacao amaro**

1 cucchiaino di **miele o sciroppo d'acero** (facoltativo)

½ cucchiaino di **cannella** in polvere

Un pizzico di **noce moscata**



Per preparare il tutto, basta frullare la polpa cotta in forno a 180 °C per circa 25-30 minuti, con un litro di latte, un cucchiaino di cacao amaro, miele e spezie. Fatta scaldare e addensare dolcemente in un pentolino, si trasforma in una bevanda vellutata, ideale per una **merenda autunnale** che profuma di casa.





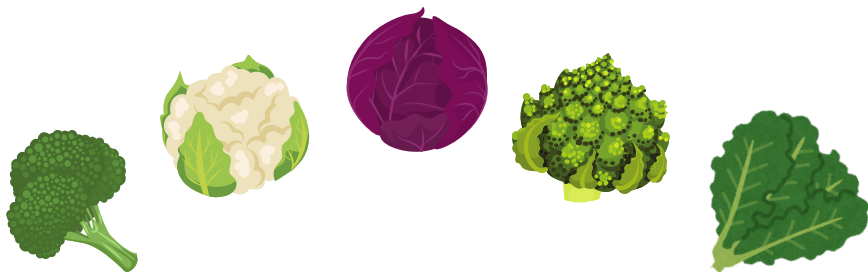
MA CHE CAVOLI! 4 ABBINAMENTI CHE ESALTANO LE PROPRIETÀ DELLE CRUCIFERE

Quando si pensa al cavolo, l'immaginazione corre subito a sostanziosi piatti invernali o a ricette della tradizione contadina. Eppure le **crucifere** – la grande famiglia che comprende cavolo nero, cappuccio, cavolfiore, broccoli e tante altre varietà – sono tutt'altro che "umili": racchiudono infatti un vero **tesoro di vitamine** (in particolare la C e la K), **fibre, minerali e antiossidanti**. Non a caso, fin dall'antichità sono considerate un "cibo medicina".

Oggi la scienza conferma quello che la tradizione già sapeva: i cavoli aiutano a proteggere l'intestino, sostengono il sistema immunitario e hanno perfino effetti preventivi su alcune malattie croniche.

Il segreto? Non solo portarli spesso in tavola, ma **abbinarli a tecniche culinarie e ingredienti** giusti per esaltarne le proprietà. Ecco alcuni esempi pratici che uniscono gusto e benessere.





Cavolo cappuccio e fermentazione: il potere dei probiotici

Avete mai pensato ai crauti tedeschi o al kimchi coreano? La fermentazione è uno dei metodi più antichi per trasformare il cavolo cappuccio, e non serve solo a conservarlo più a lungo. Durante il processo, infatti, si sviluppano probiotici preziosi per il microbiota intestinale, che aiutano digestione e difese immunitarie. Non solo: la vitamina C, già presente in buona quantità, diventa più facile da assimilare. Un cucchiaino di crauti o di kimchi come contorno o topping per un'insalata è un gesto semplice ma davvero potente per la nostra salute.



Cavolo nero e legumi: un binomio che sazia e nutre

In Toscana è l'ingrediente simbolo della ribollita, una zuppa "povera" che oggi è riconosciuta come uno dei piatti più completi e salutari. Il cavolo nero è ricco di vitamina C e antiossidanti, ma dà il meglio di sé se lo abbiniamo ai legumi. Ceci, fagioli e lenticchie, infatti, uniti a questa verdura, permettono al nostro corpo di assorbire meglio il ferro vegetale. Il risultato è un piatto ricco di fibre e proteine vegetali, che sazia a lungo e aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Broccoli e cereali integrali: energia bilanciata

Chi dice "broccoli" dice sulforafano, la sostanza antiossidante che la ricerca studia da anni per le sue proprietà protettive. E se li abbiniamo a riso, orzo o pasta integrale, otteniamo un piatto che unisce fibre, minerali ed energia a lento rilascio.

Una semplice pasta integrale e broccoli può diventare così un piatto funzionale, perfetto per chi vuole restare leggero senza rinunciare al gusto. E un filo d'olio extravergine a crudo non solo completa la ricetta, ma amplifica anche l'effetto benefico grazie ai suoi grassi buoni.



Cavolfiore romanesco e spezie: colore e benessere

Il cavolfiore romanesco, con la sua geometria perfetta, non è solo bello da vedere: è una fonte generosa di vitamina e fibre, ed è buonissimo se cotto al forno con un tocco di curcuma e pepe nero.

Questo abbinamento non è solo sfizioso e colorato: la curcuma contenuta nella curcuma diventa più biodisponibile proprio grazie al pepe nero, trasformando un semplice contorno in un piatto con proprietà antinfiammatorie e immunostimolanti.





I CONSIGLI DELLE NOSTRE NUTRIZIONISTE SUI PRODOTTI DI STAGIONE

Zucca

La **zucca** è un ortaggio povero di calorie ma molto saziante, grazie all'alto contenuto di acqua e fibre che favoriscono la digestione e aiutano a mantenere sotto controllo il peso. Contiene vitamina A (betacarotene), importante per la vista e la pelle e buone quantità di vitamina C ed E, dall'azione antiossidante. È inoltre fonte di sali minerali come potassio, magnesio e ferro, utili per la circolazione e il sistema immunitario. Non ha particolari controindicazioni, se non per chi soffre di ipersensibilità individuale o in caso di consumo eccessivo nei soggetti diabetici poiché, pur avendo un basso indice glicemico, contiene carboidrati che possono incidere sulla glicemia. Particolarmente consigliata per bambini e anziani per la sua digeribilità ed è ideale anche in gravidanza, grazie al contenuto di vitamine e fibre che aiutano intestino e sistema immunitario.



Cachi

I **cachi** sono frutti autunnali dal gusto intensamente dolce e la polpa morbida. Dal punto di vista energetico presentano un elevato contenuto di zuccheri semplici (fruttosio e glucosio) e sono un ottimo ricostituente, infatti, si consiglia il consumo soprattutto in caso di stanchezza fisica e mentale. Inoltre, contengono vitamine e minerali. Nello specifico, sono ricchi di vitamina C, fondamentale per rafforzare il sistema immunitario e di beta-carotene, essenziale per la salute della vista, della pelle e delle mucose. Contengono anche potassio, magnesio e fosforo. Sono anche ricchi di fibre e acqua che apportano proprietà digestive e regolarizzanti. Se consumati maturi, i cachi hanno un effetto particolarmente lassativo; se invece sono ancora acerbi, grazie all'alta concentrazione di tannini, hanno un effetto astringente. Data l'elevata concentrazione zuccherina, è raccomandato un consumo moderato, soprattutto per chi ha problemi nel controllo della glicemia.



Radicchio

Il **radicchio** è un alimento estremamente leggero, composto prevalentemente da acqua, il che lo rende un alleato perfetto nelle diete ipocaloriche e per l'idratazione generale dell'organismo. Contiene molte fibre, che favoriscono la regolarità intestinale, aumentano il senso di sazietà e aiutano a modulare l'assorbimento di zuccheri e colesterolo. Inoltre, è ricco di potassio, essenziale per la funzione muscolare e la regolazione della pressione, oltre a calcio, fosforo e magnesio, importanti per la salute scheletrica. Contiene la vitamina C, un potente antiossidante che sostiene il sistema immunitario, e vitamine del gruppo B e K. Le varietà rosse, in particolare, devono il loro colore agli antociani, potenti antiossidanti e antinfiammatori. Infine, le sostanze amare presenti nel radicchio stimolano la produzione di succhi gastrici e la secrezione della bile, facilitando la digestione e conferendogli un'efficace azione depurativa e diuretica.





LE RICETTE DELLO CHEF DONATO CARRA

Spaghetti zucca, acciughe e amaretti

Sbuccia 400g di zucca, elimina i semi e tagliala a cubetti piccoli. Cuocila in padella con un filo d'olio e un po' di sale per 10-15', finché non sarà morbida; aggiungi un po' d'acqua calda se necessario. Intanto, in un'altra padella, sciogli 30g di burro (o olio EVO) con uno spicchio d'aglio e 4 filetti di acciughe a fuoco dolce. Fai sciogliere le acciughe fino a formare una crema e aggiungi un po' di peperoncino. Togli l'aglio, versa la zucca cotta nella padella e mescola. Schiaccia parte della zucca con una forchetta per renderla cremosa. Cuoci 320g di spaghetti in acqua salata e scolali al dente, conservando l'acqua di cottura. Versa la pasta nella padella con la zucca e manteca, aggiungendo l'acqua di cottura. Fuori dal fuoco, aggiungi pepe nero e parmigiano grattugiato. Sbriciola 4 amaretti secchi e spolverali sul piatto, anche come guarnizione. Decora con qualche foglia di salvia.



Penne con crema di radicchio e guanciale

Lava e taglia un cespo di radicchio a listarelle sottili. In una padella antiaderente, con un filo d'olio EVO e soffriggi mezza cipolla piccola tritata. Aggiungi il radicchio, lascialo appassire per 5-7' e regola di sale e pepe. Trasferisci il radicchio appassito in un mixer con 80g di formaggio spalmabile e 15g di parmigiano grattugiato. Frulla per ottenere una crema liscia. Taglia 80g di guanciale a listarelle o cubetti e cuocilo in una padella senza olio, a fuoco medio, finché non sarà croccante. Toglilo e tienilo da parte, lasciando il fondo di cottura nella padella. Cuoci 180g di penne in acqua salata e scolale al dente, tenendo da parte un mestolo d'acqua di cottura. Rimetti la crema di radicchio nella padella con il grasso del guanciale, poi aggiungi la pasta scolata e un po' di acqua di cottura. Unisci il guanciale, altri 15g di parmigiano e del pepe nero.



Orecchiette con crema di zucca e salsiccia

Prepara la crema di zucca tagliando 400g di zucca pulita a cubetti. In una padella larga, scalda 2 cucchiaini di olio EVO e rosola una cipolla piccola tritata. Aggiungi i cubetti di zucca e lascia insaporire per qualche minuto. Versa un bicchiere di brodo vegetale, copri e cuoci a fuoco medio per 15-20', finché la zucca non sarà tenera. Frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea. In una padella separata, cuoci 200g di salsiccia fresca sbriciolata e senza pelle, fino a quando non sarà ben rosolata e croccante. Aggiusta di sale e pepe e cuoci 320g di orecchiette in acqua salata bollente e scolale al dente. Versale nella padella con la crema di zucca e manteca. Aggiungi la salsiccia rosolata e mescola per amalgamare. Servi le orecchiette, spolverando 50g di parmigiano grattugiato, prezzemolo fresco tritato e olio extra vergine d'oliva.

Mousse castagne e cioccolato

Per prima cosa, sciogli 100g di cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde finché non sarà fluido. Nel frattempo, metti nel frullatore 250g di castagne cotte e sbucciate insieme a 150ml di latte vegetale. Frulla fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi al frullatore il cioccolato fuso, due cucchiaini di sciroppo d'acero (o zucchero di canna), un cucchiaino di estratto di vaniglia e un po' di sale. Per un sapore più intenso, aggiungi un cucchiaino di rum o di caffè espresso. Frulla ancora finché il composto non è cremoso e omogeneo. Distribuisci la mousse in 4 coppette o bicchierini e lasciala raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore. Infine, decora a piacere con scaglie di cioccolato, granella di nocciole e panna montata vegetale.



Bietole saltate con ceci e pomodorini

Prepara le bietole lavando 500g di bietole fresche, elimina le parti più dure dei gambi e tagliale a pezzi medi. In una padella capiente, scalda 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva e rosola due spicchi d'aglio schiacciati fino a doratura. Aggiungi le bietole e mescola bene. Copri la padella e lascia cuocere per 5-7', finché le foglie non si saranno. Unisci una lattina di ceci precotti e sgocciolati e 200g di pomodorini tagliati a metà. Continua la cottura per altri 5-7', mescolando ogni tanto. Regola di sale e pepe. Eventualmente, aggiungi un po' di paprika o peperoncino, oppure un po' di succo di mezzo limone per un sapore fresco. Servi il piatto caldo come contorno o come piatto unico leggero.



Vellutata di zucca al rosmarino

Inizia sbucciando e tagliando 600g di zucca (Delica o Butternut) a cubetti, eliminando i semi. Pela e taglia a cubetti anche 1 patata media. In una casseruola, scalda un po' di olio EVO e soffriggi una cipolla o un porro piccolo tritato. Aggiungi i cubetti di zucca e patata e cuoci per pochi minuti. Versa 600ml di brodo vegetale caldo fino a coprire le verdure poi aggiungi un rametto di rosmarino. Cuoci a fuoco medio per circa 20', finché zucca e patata saranno molto morbide. Rimuovi il rosmarino e frulla con un mixer a immersione per ottenere una vellutata liscia. Aggiusta di sale e pepe. Per ottenere maggiore cremosità, incorpora un cucchiaino di latte di cocco o di soia. Servi ben calda con un filo d'olio e con dei crostini di pane integrale.

Polpette di radicchio e pane raffermo

Inizia affettando 200 g di radicchio e falli appassire velocemente in padella con un filo d'olio. Nel frattempo, ammolla 150 g di pane raffermo in acqua, poi strizzalo molto bene per eliminare l'eccesso di liquido. In una ciotola capiente, unisci il pane, il radicchio cotto, 1 uovo, 50 g di formaggio grattugiato, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Mescola con cura fino a ottenere un composto morbido e ben amalgamato. Con le mani leggermente inumidite, forma delle polpette della dimensione desiderata, passale nel pangrattato e friggle in abbondante olio di semi caldo, girandole fino a quando saranno dorate in modo uniforme. Scola l'eccesso di olio su carta assorbente e servile calde, croccanti fuori e morbide dentro.



Insalata radicchio e mele

Trittao finemente le bucce di 2 mele rosse ben lavate. In una ciotola, emulsiona 1 cucchiaino di miele di castagno con 2 cucchiaini di aceto balsamico, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e pepe nero macinato al momento. Unisci le bucce e lascia riposare qualche minuto per far insaporire il tutto, poi frulla fino a ottenere un dressing omogeneo. Lava 1 cespo di radicchio e taglialo a listarelle sottili. Affetta le mele a fettine fini. Disponi al centro di un piatto da portata un piccolo "nido" di radicchio e mele, creando una base ordinata e colorata. Aggiungi 60 g di gorgonzola dolce a pezzetti e completa con 40 g di noci pecan distribuite in modo armonioso. Versa il dressing preparato sopra l'insalata e rifinisci con glassa di aceto balsamico e qualche fogliolina di menta fresca.





La Borsa della Spesa

Per un acquisto conveniente e consapevole di prodotti sostenibili

www.borsadellaspesa.it

powered by  BMT

