

Cotto e mangiato

la cucina facile, veloce e di qualità

SOLO
1,50€

Gusto Intenso

Garganelli con zucchini e bresaola a pag. 40

Scuola di cucina

I TRUCCHI DELLO CHEF PER LA FOCACCIA LIGURE E IL FRITTO PERFETTO

Scelte light

GLI INTEGRATORI PER RITROVARE LA LINEA IDEALE

Coppia vincente

PIATTI SEMPLICI E LEGGERI CON ZUCCHINE E BRESAOLA

Piccoli chef

È TEMPO DI PREPARARE IL GELATO

80 IDEE A TAVOLA

SPENDI MENO, MANGI BENE

Pasta, ortaggi, pesce sono protagonisti di tante preparazioni eleganti, leggere ed economiche

Menu vegetariano

SFORMATI, POLPETTE, RIPIENI E HAMBURGER RIGOROSAMENTE VERDI

Finger food mania!

L'APERITIVO CON TANTI PICCOLI ASSAGGI PER STUPIRE GLI AMICI



SANE E APPETITOSE
LE RICETTE DI TESSA GELISIO



9 772284 428006

Invita tanti amici COINCASA

Colori e contrasti: e la tavola è subito pronta

Complice l'aria mite, la voglia di vacanza e di uscire con gli amici, con l'arrivo dell'estate anche apparecchiare la tavola può sembrare un impegno. Nulla di più sbagliato, perché mai come in questa stagione è consentito essere informali e giocare con tanti colori. Scegliendo i pezzi giusti, in un attimo la tavola è pronta. E con grandi risultati. Il servizio di piatti Hana è in ceramica ed è decorato con tanti delicati fiorellini in rilievo. Composto da posto tavola e piatto da portata, è in vendita a partire da 6,50 euro al pezzo. E per valorizzarlo e creare un piacevole contrasto, provate a utilizzare un runner di cotone dalla fantasia geometrica. Quello nella foto misura 140 x 40 cm e costa 8,90 euro. www.coincasa.it



Un giardino in casa tua IKEA

Pollice verde si diventa. Basta organizzarsi

Se non siete tra i fortunati che possono disporre di un balcone o di un terrazzo, ricavate il vostro piccolo angolo verde vicino a una finestra. Piante ornamentali, erbe aromatiche: se ben organizzato, il vostro spazio sarà bellissimo. Procuratevi anche i giusti strumenti, come l'indispensabile annaffiatoio. Bittergurka è una elegante novità, in acciaio rivestito a polvere. Ha capacità di 2 litri e costa 9,99 euro. E per essere sicuri che le vostre piante non rimangano mai "a secco", c'è Sötcitron, il vaso a riserva d'acqua, in vendita a partire da 6,99 euro. www.ikea.it

Luce in tavola

ZARA HOME

Gialla e luminosa, è la tovaglia perfetta per l'estate, da sfoggiare per un brunch o una cena con gli amici. E per valorizzarla, aggiungete una pianta o dei fiori profumati. In lino jacquard, misura 170x250 cm e costa 69,99 euro. Il set da 4 tovaglioli è in vendita al prezzo di 19,99 euro. www.zarahome.com



La caraffa gessata ZAFFERANO

Bicchieri, caraffe e ciotoline in vetro colorato, soffiato e lavorato a mano. La linea Gessato ha fasce di pasta bianca che interrompono il colore. Ed è disponibile in ambra, acqua marina, ametista, verde mela... Firmata da Federico de Majo, è in vendita a partire da 26,90 euro. www.zafferanoitalia.com



Due mani in più ZAK! DESIGNS

Quest'anno la vostra insalata non sarà più la stessa. Per mescolarla, usate le "manine" colorate Helping Hands, divertenti e resistenti. Disponibili in tanti luminosi colori, costano 11 euro. www.zak-designs.eu



Speciale bon ton

Pranzo in ufficio

Piatti freschi e leggeri, ma lontano dalla scrivania

Per tutti, o quasi, con la bella stagione arriva il desiderio di iniziare una dieta e prendersi più cura di sé. Il primo passo è un'alimentazione più naturale che, spesso, fa optare per un pranzo preparato a casa da mangiare in ufficio. Il bon ton suggerisce di evitare di pranzare alla scrivania; abbiate cura di farlo in una zona pensata per questo scopo. Portate tutto ciò che vi occorre da casa: una tovaglietta per apparecchiare, posate e portaposate, piatti e bicchieri. I cibi da preferire sono leggeri e gustosi: insalate di pasta o di riso, verdure fresche e macedonie. È invece buona norma evitare pesce, cavoli, cime di rapa, aglio, soprattutto se è necessario scaldare i piatti al microonde, per evitare che gli aromi sprigionati infastiscano i colleghi. E per merenda, consumate un frutto, da portare in borsa in un portafrutta in plastica, must assoluto dell'estate!

Sabrina Antenucci



Le posate "con il buco"

VICEVERSA

Pratiche, lineari e assolutamente originali. Un simpatico gioco di pieni e di vuoti distingue l'impugnatura della linea di posate Offset, in vendita a 13,50 euro (set da 4 pezzi). E oltre all'arancione, ci sono altri 5 brillanti colori. www.viceversa.it



Note acidule MAISONS DU MONDE

L'aperitivo estivo si serve in tanti bicchieri colorati. Quelli della linea Gipsy sono trasparenti e dalle tonalità accese, per non passare inosservati. La confezione da 6 bicchieri è in vendita al prezzo di 10,99 euro. www.maisonsdumonde.com