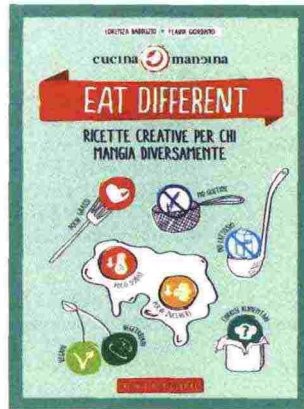


SOLUZIONI

libri

**PANZEROTTI DOLCI & SALATI**

di Chiara Pallotti  
 (Guido Tommasi ed.), 12,50 euro  
 Anche uno spuntino può trasformarsi in un capolavoro gourmand. Fresco, estivo e mediterraneo, a base di pomodoro, basilico e mozzarella, piccante al peperoncino e olive di Gaeta oppure dolce, profumato di arance e cannella. Tra finger food e tradizione popolare, tante idee per involtini e fagottini dove ogni farcitura è una sorpresa.



**EAT DIFFERENT**

di Lorenza Dadduzio e Flavia Giordano (Gribaudo), 14,90 euro  
 Dedicato al popolo dei diversamente onnivori: un ricettario su misura per chi evita la carne o non sopporta il sale, chi è allergico o soffre di intolleranze, chi semplicemente vuole sperimentare nuovi sapori. Come il gelo di anguria e gelsomino, o il gazpacho di melone e menta, o l'originale cru-shi clandestino, a base di avocado, alga nori, cavolfiore e, per i più spericolati del gusto, sciroppo d'agave.

*Ricerca di nuovi sapori, scoperta del piacere nella semplicità e nel rispetto delle differenze. Tante ricette golose (e democratiche), tutte da provare*

di NICOLETTA POLLA MATTIOT

# Leggere di gran gusto



**Spaghetti integrali alle vongole con salsa marinara alle erbe**

**NATURE**

di Alain Ducasse (L'ippocampo), 29,90 euro  
 «È tempo di tornare all'essenziale, al piacere di cucinare semplicemente. Il ruolo di un cuoco è far scoprire i sapori della natura. Tutti». Parola di Alain Ducasse che, insieme alla dietologa Paule Neyrat, parte da verdure, cereali e frutta per proporre un'alimentazione equilibrata e fresca, che mette al centro la salute e il benessere. Una raccolta di 190 ricette «semplici, sane e buone» con il profumo di aromi, ortaggi e primizie appena colte.

**PESCE FACILE**

di Claudia Compagni (Il Cucchiaccio d'argento. Ed. Domus), 19 euro  
 Voglia di portare il mare dentro casa? Dalle semplici acciughe fritte alle esotiche polpette di salmone e cuscus, dai ravioli di pesce agli scampi in sale aromatico e miele, un viaggio tra i sapori che fanno subito vacanza. Chi ha detto che cucinare il pesce è difficile e richiede tempo e pazienza in abbondanza? Qui la parola d'ordine è: facili, gustosi, super veloci e... senza lische!



**GELATI, SORBETTI E DOLCI GHIACCIATI**

di Denis Buosi (Bibliotheca Culinaria), 13,90 euro  
 Dolci ghiacciati, antipasti estivi e perfino un Iced Happy Hour: tutto parte dalla creazione del "sorbetto perfetto". Per esempio, quello al finocchio, l'ideale per accompagnare il pesce crudo in modo insolito. Altrettanto delicato, quello al tè verde, per concludere un pasto leggero. Ma il gelato è il punto di partenza anche per piatti salati sorprendenti. Un esempio? Il gelato al gorgonzola.