

Ricettario

Fior di
Natura



LA SPESA INTELLIGENTE

In collaborazione con
salepepe
Veg

Indice

CARBONARA CON TOFUBURGER AL NATURALE	8
INSALATA DI RISO CON WÜRSTEL DI CECI	9
TAGLIATELLE AL RAGÙ DI TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE	10
TOFUBURGER AL NATURALE IMPANATO CON SALSA ORIENTALE E NASTRI DI VERDURA	11
ROTLI DI MINIBURGER AGLI SPINACI CON VERDURE E HUMMUS	12
MINIBURGER AL FARRO MONTATO CON SALSA TZATZIKI	13
BOCCONCINI DI MELANZANE RIPIENI DI TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA	14
HOT DOG DI WÜRSTEL CON PISELLI E MAIONESE AL PESTO MEDITERRANEO	15
PANE ESTIVO CON TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA	16
SPIEDINI DI TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE CON PORRI	17
TEGLIA DI MINIBURGER AL MIGLIO CON PEPPERONATA	18
DOPPIO TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE FARCITO CON MELANZANE E CREMA DI MANDORLE SAPORITA	19
COPPETTE DI CROCCANTE CON GELATO TIRAMISÙ VARIEGATO AL CAFFÈ	20
COBBLER DI PESCHE CON GELATO BIANCO ALLA SOIA	21
SUPER SMOOTHIE CILIEGIA, BANANA E MANDORLA CON GELATO VARIEGATO ALL'AMARENA	22

Fotografia di Felice Scoccimarro
Ricette di Alessandra Avallone
Styling di Sara Farina

PERCHÉ FIOR DI NATURA?

EUROSPIN HA CREATO FIOR DI NATURA, UNA LINEA DI PRODOTTI A BASE VEGETALE COMPOSTA DA PIATTI PRONTI, FRESCHI E SURGELATI, APPETITOSI E PRATICI.

Sono sempre più le persone che, per motivi di carattere etico e salutistico, decidono di consumare prodotti a base vegetale. A volte, la semplice curiosità spinge a sperimentare nuovi sapori e ricette con ingredienti 100% vegetali che fanno soddisfare il palato in modo del tutto sano e naturale. Per questo motivo, è sempre più crescente da parte dei consumatori la necessità di trovare con facilità dei prodotti alimentari che rispettino le loro esigenze. Quella vegetariana diventa così un'alternativa alla portata di tutti, oltre che un modo per approfittare della ricchezza e della varietà che il mondo vegetale sa offrire: sia dal punto di vista nutrizionale che da quello gastronomico. In questo modo legumi, cereali, ortaggi e frutta, integrati con semi, alghe e spezie, si combinano per realizzare una cucina creativa e gustosa che è insieme salubre e sostenibile.

GLI INGREDIENTI VEG

PER UNA ALIMENTAZIONE SENZA CARNE NÉ PESCE, NUTRIENTE ED EQUILIBRATA, BASTA INSERIRE NELLA DIETA INGREDIENTI DI ORIGINE VEGETALE CAPACI DI FORNIRE PROTEINE, GRASSI SALUTARI E VITAMINE IN GIUSTA QUANTITÀ.

SOIA

Questo legume, così diffuso nelle tradizioni orientali, è prima di tutto un'ottima fonte di proteine. Inoltre, apporta interessanti quantità di calcio, grassi buoni e zero colesterolo che - al contrario - aiuta a contrastare. Dalla lavorazione dei semi si ricava il tofu, il cosiddetto "formaggio di soia", che rientra anche nella preparazione di burger 100% veg, oltre a latte e panna vegetali perfetti come base per dessert e gelati cremosi e vellutati.

LEGUMI E ORTAGGI

Non solo soia: nell'alimentazione le proteine possono arrivare da ogni genere di legumi. Come ceci e piselli: entrambi ricchi di minerali, i primi apportano vitamine del gruppo B, i secondi una discreta quantità di vitamina A. Ugualmente importanti le verdure dell'orto: zucchine, spinaci, peperoni, pomodori, aglio, cipolla sono fonti insostituibili di elementi preziosi, fibre e composti antiossidanti che aiutano a combattere l'invecchiamento cellulare.

CEREALI

Nella dieta vegetariana i loro chicchi sono indispensabili per l'alto contenuto di composti proteici. Un esempio classico sono le proteine del grano, da sempre utilizzate come sostituto della carne, per esempio nella preparazione dei würstel vegetali. Ma tutti i cereali si rivelano fonti preziose di vitamine, in particolare la E e quelle del gruppo B, oltre che di sali minerali: come il ferro, di cui è ricco il miglio, e il fosforo presente nel farro.

Da Eurospin, Fior di Natura, l'alternativa vegetale

Anno dopo anno, aumenta il numero dei consumatori attenti ad uno stile di vita più sano. Per rispondere ai loro desideri Eurospin ha creato Fior di Natura. Si tratta di una linea di prodotti a base vegetale che comprende piatti pronti, freschi e surgelati. Pensati per chi vuole variare la dieta integrandola con alimenti a base di proteine vegetali ma non intende rinunciare al gusto, né alla creatività di interpretare la cucina in modo originale, come nelle stuzzicanti ricette proposte nelle prossime pagine.

In ogni ricetta, nella lista degli ingredienti, un numero rimanda al corrispondente prodotto Fior di Natura Eurospin utilizzato.



①

MINIBURGER AL MIGLIO

Forma inedita per un cereale tradizionale che, in secondi e antipasti, si accosta volentieri alle verdure e ai sapori della migliore cucina mediterranea.

€ 1,69

160 g
al kg Euro 10,56



③

MINIBURGER AL FARRO

La consistenza e il sapore rustico di questo cereale si abbinano in modo gustoso con la leggerezza delle verdure e delle erbe più fragranti.

€ 1,69

160 g
al kg Euro 10,56



②

MINIBURGER AGLI SPINACI

La freschezza degli ortaggi a foglia verde è ideale per le ricette più semplici, adatte anche ai più piccoli.

€ 1,69

160 g
al kg Euro 10,56



④

€ 1,29

120 g
al kg Euro 10,75

TOFUBURGER AL NATURALE

Un classico della cucina veg, dal sapore pulito e versatile che si presta a mille condimenti scelti tra spezie piccanti, dolci e persino affumicate.



⑤

€ 1,59

120 g
al kg Euro 13,25

TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA

Deciso gusto italiano per ritrovare in tavola tutto il buono della nostra tradizione e della cucina tipica, semplice e golosa.



⑥

TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE

Tutte le virtù dell'orto in una preparazione vitaminica da insaporire con le erbe aromatiche più fresche e i condimenti più stuzzicanti.

€ 1,59

120 g
al kg Euro 13,25



⑦

VARIEGATO ALL'AMARENA

Gelato alla soia 100% vegetale, marmorizzato da un denso sciroppo all'amarena, fa subito gola e può essere gustato anche in smoothie o frappè.

€ 1,89

250 g
al kg Euro 7,56



⑧

BIANCO

Puro, candido e naturalmente buono: il gelato alla soia 100% vegetale è adatto alle presentazioni eleganti, abbinato a frutta fresca e tocchi caramellati.

€ 1,89

250 g
al kg Euro 7,56



⑩

WÜRSTEL ALLE PROTEINE DEL GRANO CON FARINA DI CECI

Lessati, grigliati o arrostiti, sono l'ingrediente perfetto per realizzare piatti unici, nutrienti e golosi come insalate di riso e paste fredde.

€ 1,49

200 g
al kg Euro 7,45



⑪

WÜRSTEL ALLE PROTEINE DEL GRANO CON PISELLI

Deliziosi da mordere e da tuffare in salse vellutate o da gustare come secondo piatto accompagnati da un contorno.

€ 1,49

200 g
al kg Euro 7,45



⑨

TIRAMISÙ VARIEGATO AL CAFFÈ

Il dessert per eccellenza in versione gelato 100% vegetale chiude i menù con un gusto inconfondibile, da esaltare con l'aggiunta croccante della frutta secca.

€ 1,89

250 g
al kg Euro 7,56



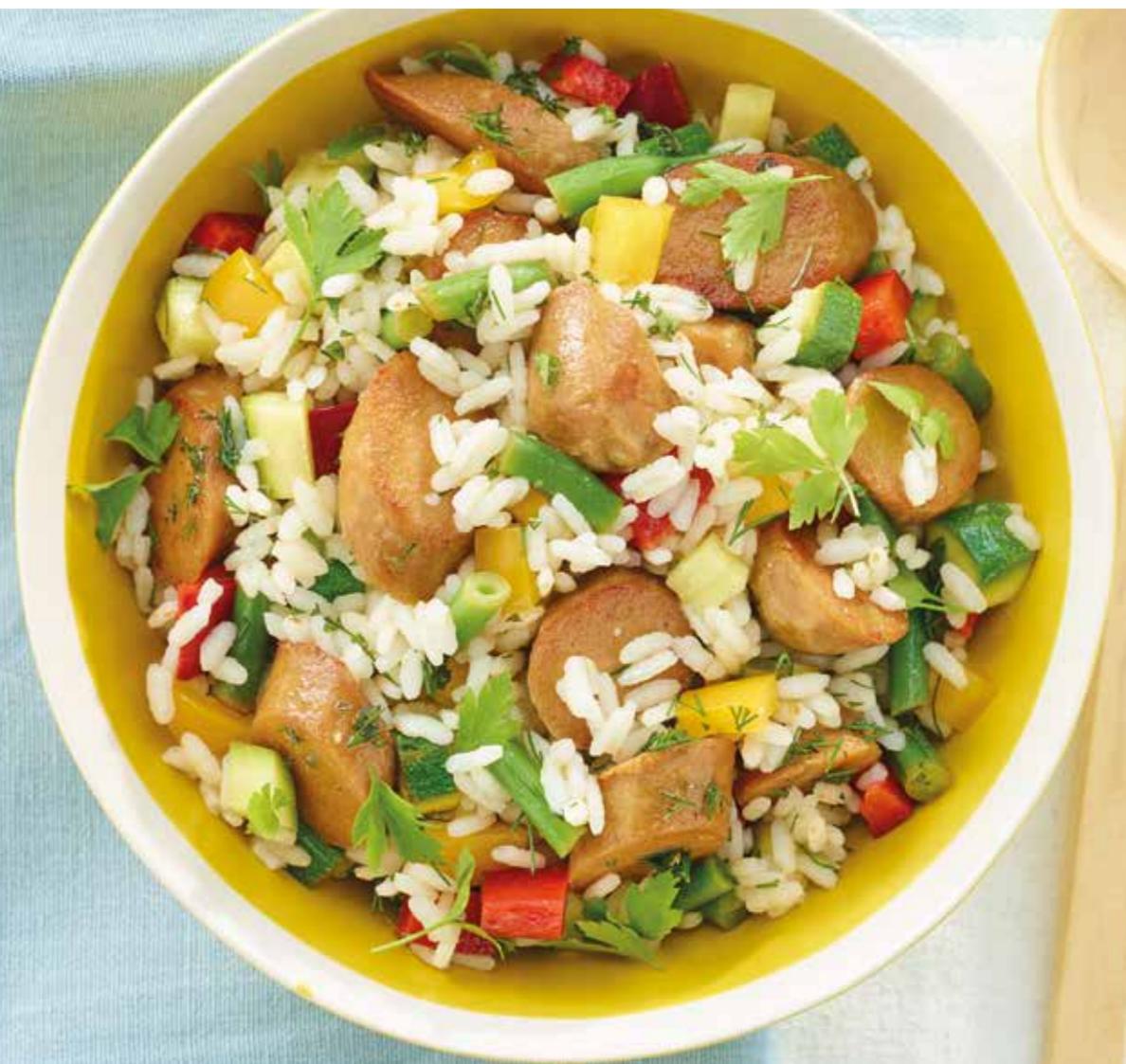
LA SPESA INTELLIGENTE

CARBONARA CON TOFUBURGER AL NATURALE

PER 4 PERSONE

• 350 g di spaghetti • 1 confezione di **TOFUBURGER AL NATURALE**
• 2 spicchi d'aglio • 1 cucchiaino colmo di peperoncino dolce affumicato in polvere • peperoncino piccante in polvere • 1 bustina di zafferano • 2 dl di panna di soia • olio extra vergine d'oliva • sale affumicato • sale grosso

• **1** Riducete i tofuburger a dadini, raccoglieteli in una ciotola e cospargeteli con un filo d'olio e il peperoncino dolce. Tostateli in una padella antiaderente finché risultano croccanti e trasferiteli in un piatto. • **2** Nella stessa padella, mettete la panna di soia, l'aglio sbucciato e lo zafferano; portate dolcemente a ebollizione la salsa e unite una presa di sale affumicato. • **3** Nel frattempo, lessate gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli al dente; trasferiteli nella padella con la salsa allo zafferano preparata, mescolate e aggiungete i dadini di tofu croccante. Completate con una presa di peperoncino piccante.



INSALATA DI RISO CON WÜRSTEL DI CECI

PER 4 PERSONE

• 200 g di riso Carnaroli • 2 confezioni di **WÜRSTEL CON FARINA DI CECI** • 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (prezzemolo, aneto, basilico) • 4 fettine di zenzero fresco • il succo di 1 limone
• 1 piccolo peperone rosso • 1 piccolo peperone giallo • 100 g di fagiolini • 2 zucchine novelle
• olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

• **1** Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e stendetelo sopra un vassoio per farlo raffreddare. Intanto, pulite le erbe aromatiche e frullatele con 3-4 cucchiai d'olio e 2 prese di sale; versate metà del condimento ottenuto sopra il riso e mescolate. • **2** Frullate il succo di limone con lo zenzero fresco, una presa di sale, una macinata di pepe, 2 cucchiai d'acqua e 4 d'olio. Pulite tutte le verdure e riducetele a pezzetti. Scottate i fagiolini in acqua bollente poco salata per 5 minuti, unite le altre verdure e dopo 1 minuto scolatele tutte insieme; trasferitele in una ciotola e conditele con l'olio allo zenzero preparato. Unite il riso e mescolate. • **3** Riducete a rondelle i würstel, arrostiteli in una padella con poco olio e aggiungeteli all'insalata di riso. Mescolate e servite con l'olio alle erbe rimasto a parte.

TAGLIATELLE AL RAGÙ DI TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE

PER 4 PERSONE

- 350 g di tagliatelle secche • 1 confezione di **TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE** ⑥
- 400 g di polpa fine di pomodoro • 1 piccola cipolla • 1 spicchio d'aglio • 1 rametto di origano fresco • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

• **1** Sbucciate e tritate fine la cipolla; soffriggetela in una padella con 2 cucchiai d'olio e l'aglio sbucciato e schiacciato. Quindi, unite la polpa di pomodoro, 1 tazza d'acqua e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti. • **2** Intanto, sbriciolate con la forchetta i tofuburger, metteteli sopra la placca rivestita di carta da forno e tostateli a 180° per 10 minuti o finché prendono colore. • **3** Aggiungete al sugo i 2 terzi dei tofuburger tostatati, mescolate e, se necessario, diluite con un po' di acqua calda; salate e pepate. • **4** Nel frattempo, portate a ebollizione una pentola d'acqua salata, lessatevi le tagliatelle e scolatele mantenendole un po' umide; trasferitele in una ciotola, conditele con il ragù preparato e cospargetele con le briciole tostate di tofuburger tenute da parte. Completate con foglioline di origano pulite e servite.



TOFUBURGER AL NATURALE IMPANATO CON SALSA ORIENTALE E NASTRI DI VERDURA

PER 4 PERSONE

- 4 confezioni di **TOFUBURGER AL NATURALE** ④ • 1 cucchiaino di paprica dolce • 2 prese di paprica piccante • 2 cucchiaini di farina • pangrattato • il succo di 1/2 limone • salsa di soia • la parte verde di 1 cipollotto • 1 cetriolo • 1 grossa carota • 1 cucchiaino di semi di sesamo • germogli di alfa alfa • 1 cucchiaino di olio di sesamo tostato • olio extra vergine d'oliva • sale

• **1** Preparate la salsa: emulsionate in una ciotola il succo di limone, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino d'acqua e l'olio di sesamo; unitevi il cipollotto pulito e tritato fine e i semi di sesamo. • **2** Spuntate il cetriolo e la carota, raschiate quest'ultima e lavate i 2 ortaggi; con l'aiuto di una mandolina, affettateli a nastro e immergeteli in acqua ghiacciata per mantenerli croccanti. • **3** Mettete la farina in una ciotola e stemperatela con 1 dl d'acqua tiepida; salate la pastella e insaporitela con la paprica dolce e quella piccante. Immergete i tofuburger nella pastella, poi passateli nel pangrattato e scuoteteli per eliminare l'eccesso. • **4** Friggete i tofuburger in una padella con poco olio extra vergine ben caldo e scolateli su carta da cucina. Riduceteli a bastoncini e serviteli con la salsina preparata, le verdure a nastro sgocciolate e asciugate con carta da cucina e una manciata di germogli.



ROTOLO DI MINIBURGER AGLI SPINACI CON VERDURE E HUMMUS

PER 4 PERSONE

2

• 2 confezioni di **MINIBURGER AGLI SPINACI** • 250 g di ceci lessati e scolati • 2 cucchiaini di crema di sesamo Tahin • succo di limone • 4 piadine integrali • 12 pomodori datterini • 2 zucchine grandi • 1 cipolla • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

- 1 Preparate l'hummus: frullate i ceci con 4 cucchiaini d'acqua, la crema di sesamo, 1 cucchiaino d'olio e 2-3 cucchiaini di succo di limone; regolate di sale, pepate e trasferite in una ciotolina.
- 2 Lavate i datterini, tagliateli a metà e salateli. Sbucciate la cipolla, affettatela, salatela e spruzzatela con 1 cucchiaino di succo di limone. Pulite le zucchine e tagliate a nastro con l'aiuto di una mandolina (o con un coltellino affilato); cuocetele sopra la piastra ben calda e salatetele leggermente.
- 3 Scaldare in una padella i miniburger e riduceteli a bastoncini. Scaldare anche le piadine sopra la griglia, quindi farcitele con un po' dell'hummus preparato, qualche pomodorino, i bastoncini di miniburger, i nastri di zucchine e la cipolla. Avvolgete strettamente le piadine calde, fissatele in 3 punti con strisce di carta da forno inumidita e tagliate ciascun rotolo in 3 parti. Servite i bocconcini con l'hummus preparato a parte.

MINIBURGER AL FARRO MONTATO CON SALSA TZATZIKI

PER 4 PERSONE

3

• 2 confezioni di **MINIBURGER AL FARRO** • 3 cetrioli • 250 g di yogurt greco • 8 pomodori datterini • qualche rametto di aneto fresco • 4 rametti di menta fresca • olio extra vergine d'oliva • sale • crostini di pane integrale per accompagnare

- 1 Per la preparazione della salsa, pulite i cetrioli e affettateli nel senso della lunghezza con l'aiuto di una mandolina (o con un coltello affilato) in modo da ricavarne 16 nastri; tritate il resto dei cetrioli, raccoglieteli in un colino e salateli; dopo 20 minuti, strizzateli molto bene e mescolateli in una ciotola con lo yogurt e la menta e l'aneto puliti e tritati fini; regolate di sale.
- 2 Scaldare i miniburger in una padella con un filo d'olio; quando si è formata la crosticina, trasferiteli su un tagliere e avvolgete ognuno con 2 fette di cetriolo leggermente sovrapposte; fissatele con uno stecchino di legno. Adagiate su ogni miniburger 1 datterino pulito e tagliato a metà.
- 3 Riempite lo spessore fra i miniburger e i cetrioli con la salsa tzatziki preparata; guarnite con ciuffetti di menta fresca e qualche goccia d'olio. Servite accompagnando con i crostini.

BOCCONCINI DI MELANZANE RIPIENI DI TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA

PER 4 PERSONE

• 2 melanzane lunghe • 2 confezioni di **TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA** • 1 mazzetto di rucola • 20 pomodori ciliegini • 1 peperoncino verde piccante • 12 olive di Gaeta snocciolate • origano fresco • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

• **1** Spuntate le melanzane, lavatele e affettatele nel senso della lunghezza; arrostitele sulla griglia ben calda e salatele alla fine. Riducete a bastoncini i tofuburger e tostateli in una padella con un filo d'olio. • **2** Sistemate alla base di ogni fetta di melanzana un po' di rucola pulita e spezzettata, 3 bastoncini di tofuburger, pepate e arrotolate le fette di melanzana. • **3** Pulite e tagliate a metà i ciliegini, saltateli brevemente a fuoco vivace in una padella con 2 cucchiai d'olio, una presa di sale, il peperoncino a fettine e le olive. Distribuite il mix nei piatti, aggiungete gli involtini di melanzane, condite con un filo d'olio e completate con foglioline di origano.



5



HOT DOG DI WÜRSTEL CON PISELLI E MAIONESE AL PESTO MEDITERRANEO

PER 4 PERSONE

• 2 confezioni di **WÜRSTEL CON PISELLI** • 150 g di fagiolini • 4 pomodori secchi sott'olio • 1 striscia lunga di scorza d'arancia non trattata • 1 piccolo peperoncino piccante • qualche rametto di basilico • 5 cucchiari di maionese di soia • il succo di 1/2 limone • 4 panini francesini • olio extra vergine d'oliva • sale

• **1** Spuntate i fagiolini, lavateli, divideteli a metà nel senso della lunghezza e lessateli per 6 minuti in acqua bollente salata; scolateli, trasferiteli in una ciotola e conditeli con poco olio e il succo di limone. • **2** Tritate fini i pomodori secchi sgocciolati, la scorza d'arancia, il peperoncino privato dei semi e 8 foglie di basilico; amalgamate il trito aromatico con la maionese. • **3** Dividete a metà i würstel, nel senso della lunghezza, e cuoceteli sulla piastra ben calda. Tagliate a metà i francesini e scaldateli brevemente sopra la griglia. Spalmate la base dei panini con un velo della salsa preparata, farciteli con i fagiolini, i würstel e 1 cucchiata di salsa. Chiudete i panini con un lungo stecchino di legno e servite.

11

PANE ESTIVO CON TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA

PER 4 PERSONE

• 1 filone di pane di grano duro al sesamo • 1 confezione di **TOFUBURGER ALLA PIZZAIOLA** • 1 cuore di scarola • 12 olive nere • 15 pomodori ciliegini rossi e gialli • qualche rametto di basilico fresco • 1 cipollotto rosso • origano secco • aceto di vino bianco • olio extra vergine d'oliva • sale

5 • 1 Lavate la scarola, asciugatela e spezzatela con le mani, raccogliendola in una ciotola. Unitevi le olive snocciolate, il cipollotto pulito e affettato a rondelle sottili e i ciliegini lavati e tagliati a metà. Spruzzate con poco aceto e cospargete con un pizzico di sale, una presa di origano, un filo d'olio e foglioline di basilico; mescolate delicatamente.

• 2 Tagliate la calotta del filone di pane, svuotatelo della mollica, condite l'interno con un filo d'olio e farcitemelo con l'insalata preparata.

• 3 Riducete il tofuburger a fettine e tostatele in una padella ben calda con un filo d'olio. Distribuite le fette di tofuburger sopra l'insalata e coprite con la calotta del filone di pane. Lasciate riposare per 30 minuti, quindi tagliate il pane in 4 porzioni e servite.

SPIEDINI DI TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE CON PORRI

PER 4 PERSONE

6 • 2 fette di pane raffermo • 1 grosso porro • 2 confezioni di **TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE** • 4 pomodori secchi sott'olio • 1 cucchiaino di capperi sott'aceto • 1 spicchio di aglio • 1 striscia di scorza di limone non trattato • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 lime • olio extra vergine d'oliva • fior di sale • pepe

• 1 Ammorbidite il pane in una ciotola d'acqua, lasciatelo gonfiare e strizzatelo molto bene. Sbriciolatelo con le mani, poi amalgamatelo con un trito fine di aglio, prezzemolo, pomodori secchi, capperi e scorza di limone. Aggiungete un filo d'olio, mescolate e spalmate il composto in uno strato consistente sopra i tofuburger; dividete ciascuno in 4 spicchi. • 2 Separate le foglie del porro dal cuore; affettate quest'ultimo e scottate le foglie per 3 minuti in acqua bollente; scolatele e tagliatele in porzioni di 10 cm circa di lunghezza. Avvolgete ogni spicchio di tofuburger in 1 pezzo di foglia di porro e dividete ogni porzione a metà con un taglio diagonale. Infilzate 2 spicchi di tofuburger su un lungo spiedino, alternandoli con una fetta di cuore di porro. • 3 Cuocete gli spiedini in padella con un filo d'olio, finché sono dorati. Serviteli con qualche grano di fior di sale, una macinata di pepe e spicchi di lime.

TEGLIA DI MINIBURGER AL MIGLIO CON PEPERONATA

PER 4 PERSONE

- 2 confezioni di **MINIBURGER AL MIGLIO**
- 1 peperone giallo • 2 peperoni rossi
- 2 cipollotti rossi • 2 costole di sedano
- 1 spicchio d'aglio • 12 olive verdi snocciate
- 4 gherigli di noce • 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

PREPARAZIONE

• **1** Pulite tutte le verdure; quindi, riducete i peperoni a bastoncini, il sedano a tocchetti e i cipollotti a fettine nel senso della lunghezza. • **2** Scaldate una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'olio e l'aglio vestito; unite i peperoni e fateli saltare nel condimento per 3 minuti. Unite il sedano e il cipollotto, salate e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto. Eliminate l'aglio, aggiungete le olive spezzettate, regolate di sale e pepate. • **3** Ungete d'olio una pirofila e disponetevi i miniburger alternati alla peperonata preparata. Cospargete con un filo d'olio e infornate a 180° per 15 minuti. Intanto, tritate finemente le noci con le foglie di prezzemolo pulite. Sfornate, distribuite il trito sulla preparazione e servite subito.



DOPPIO TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE FARCITO CON MELANZANE E CREMA DI MANDORLE SAPORITA

PER 4 PERSONE

- 4 confezioni **TOFUBURGER ALLE ZUCCHINE** • 1 grossa melanzana • 4 pomodori maturi • 2 fettine di zenzero fresco • 1/2 spicchio d'aglio • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 mazzetto di rucola • 2-3 cucchiaini di crema di mandorle non dolcificata • 2 cucchiaini di salsa di soia • il succo di 1 limone • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe

PREPARAZIONE

• **1** Pelate i pomodori, riduceteli a dadini, salateli, pepateli e cospargeteli con un filo d'olio. • **2** Spuntate la melanzana, lavatela e affettatela a rondelle spesse. Cuocetele in una padella antiaderente senza aggiungere grassi, su entrambi i lati; conditele con un pizzico di sale, un filo d'olio e un battuto di prezzemolo, aglio e zenzero. • **3** Preparate la salsa: mescolate la crema di mandorle con il succo di limone, la salsa di soia e 1 - 2 cucchiaini d'acqua, in modo da ottenere una salsa fluida. • **4** Tostate in padella i tofuburger alle zucchine con un filo d'olio caldo; quando sono ben dorati, farciteli 2 a 2 con le fette di melanzana, la rucola pulita e spezzettata, la dadolata di pomodori e la salsina preparata. Servite subito.



COPPETTE DI CROCCANTE CON GELATO TIRAMISÙ VARIEGATO AL CAFFÈ

PER 4 PERSONE

• 2 confezioni di **GELATO TIRAMISÙ VARIEGATO AL CAFFÈ** • 200 g di zucchero • 80 g di mandorle pelate e a filetti • qualche chicco di caffè

• **1** Preparate sopra un vassoio 4 stampini da crème caramel di metallo rovesciati e tenete a portata di mano 4 ciotole più basse e più larghe. Ritagliate 8 quadrati di carta forno di 15 cm di lato. Tostate le mandorle in una padella antiaderente, senza aggiungere grassi; tenetele da parte. • **2** Mettete nella padella lo zucchero e fatelo caramellare, senza aggiungere acqua; ruotate la padella sopra la fiamma in modo che il caramello inizi a formarsi sui bordi esterni della pentola. Versatelo sopra i 4 fogli di carta da forno (facendo attenzione perché è bollente), cospargete subito con le mandorle tostate, coprite con gli altri 4 fogli e stendete il caramello con l'aiuto di un mattarello pesante. (Se il caramello si fosse già indurito, potete ammorbidirlo nuovamente nel forno caldo). Appoggiate i fogli di caramello sopra i 4 stampini rovesciati e coprite subito con le ciotole per tenere il caramello in forma mentre si raffredda. • **3** Staccate delicatamente la carta da forno e sistemate le coppette croccanti ottenute sui piatti individuali. Riempitele con 2 palline di gelato, guarnite con chicchi di caffè e servite subito.



9

COBLER DI PESCHE CON GELATO BIANCO ALLA SOIA

PER 4 PERSONE

• 4 pesche • 1 confezione di **GELATO BIANCO ALLA SOIA** • 2 cucchiaini di succo di limone • 2 cucchiaini di zucchero di canna per la pasta: • 130 g di farina • 1 cucchiaino raso di lievito in polvere per dolci • 90 g di burro vegetale + quello per gli stampi • 2,4 dl di bevanda alla soia • 120 g di zucchero semolato (o di canna) • zucchero a velo

• **1** Fate fondere dolcemente il burro e lasciatelo intiepidire. Lavate bene le pesche e, senza sbucciarle, tagliatele a spicchi; raccoglieteli in una ciotola, cospargeteli con il succo di limone e lo zucchero di canna e mescolate. Prendetene metà e distribuiteli in 4 ramequins individuali, spennellati di burro. • **2** Frullate a bassa velocità la farina con il latte, il lievito, il burro fuso intiepidito e lo zucchero semolato (o di canna). Versate l'impasto in coppette adatte alla cottura in forno fino ai 2 terzi della loro altezza e coprite con le pesche rimaste. • **3** Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Cospargete con zucchero a velo e servite i cobbler tiepidi con 2 palline di gelato di soia.

8

SUPER SMOOTHIE CILIEGIA, BANANA E MANDORLA CON GELATO VARIEGATO ALL'AMARENA

PER 4 PERSONE

- 2 confezioni di **GELATO VARIEGATO ALL'AMARENA**
- 2 banane • il succo di 1/2 limone • 4 dl di latte di mandorle • 30 ciliegie

PREPARAZIONE

- **1** Lavate le ciliegie, tenetene da parte 4, snocciate le altre e mettetele nel mixer con le banane sbucciate e tagliate a pezzi, il succo di limone e il latte di mandorle. Frullate, aggiungete il gelato e frullate ancora per 2 minuti.
- **2** Versate il mix in 4 bicchieri grandi, guarnite ognuno con 2 palline di gelato variegato all'amarena e completate con le ciliegie intere tenute da parte. Servite gli smoothie immediatamente, con una cannuccia.

7

Fior di Natura

l'alternativa vegetale



Fior di Natura è la marca di Eurospin dedicata ai prodotti a base vegetale. Piatti pronti freschi e surgelati, dedicati a chi vuole variare la propria dieta integrando l'alimentazione quotidiana con prodotti a base di proteine vegetali o per chi ha intrapreso uno stile di vita vegetariano senza rinunciare al gusto!

in esclusiva da





LA SPESA INTELLIGENTE

Siamo Eurospin, il più grande discount italiano. Lo siamo perché 10 milioni di clienti ci hanno già scelto e molti altri scoprono, ogni giorno, l'unicità della nostra proposta. Lo siamo perché abbiamo più di 1.000 punti vendita, oltre 12.000 dipendenti e siamo presenti in Italia da più di 20 anni.

La spesa intelligente

Il nostro nome, "SP" come spesa, "IN" come intelligente, sintetizza la formula del nostro successo: offrire prodotti di qualità alla massima convenienza, ponendoci in questo modo come prima scelta per i consumatori italiani nel rapporto qualità/prezzo.

Le nostre marche

La qualità delle marche di proprietà di Eurospin non ha niente da invidiare a quelle più famose, grazie a un'attenta selezione dei fornitori e delle materie prime, ma garantisce al tempo stesso il massimo risparmio.

Il nostro assortimento

Eurospin ha un assortimento selezionato, in continua evoluzione, costruito per soddisfare i bisogni quotidiani, fondamentali, dei clienti.

Siamo un'azienda italiana al 100%, per questo conoscere le preferenze degli italiani è nel nostro DNA.



SEGUICI ANCHE SU:



EUROSPIN.IT