

un giro  
al super

# La spesa facile



## Tradizione in salsa piccante

► **Identikit:** una gamma di prodotti ittici: alici, sgombri, tonno, conservati sotto sale, sott'olio e nella classica gustosa salsa piccante, in vari formati dalle monoporzioni alle confezioni maxi. Rizzoli, vasetti, blister e latte di vari formati, da 1,90 €.

► **mi piacciono perché:** puoi gustare le alici in salsa piccante come aperitivo o usarle per condire la pasta; gli sgombri, con contorno di verdura diventano un secondo sprint. Tonno, sgombri e acciughe sono perfetti anche per sughi, spaghettonate, pizze, focacce e insalate ricche.

## menu esotico



### ALLA CINESE

► **cosa sono:** 2 wok kit con gli ingredienti pronti per fare il pollo in agrodolce o alla cantonese. Suzi Wan, 2-3 porzioni a 6,50 €.

► **mi piacciono perché:** si cucinano nel wok o in padella, aggiungendo il pollo (ma anche maiale o pesce) e verdure fresche.



### SAPORE TROPICALE

► **cos'è:** succo di guava, un dolce e profumato frutto tropicale. Tropicals Chiquita, confezione da 750 ml a 1,50 €.

► **mi piace perché:** lo gusti al naturale o lo usi per preparare fantasiosi cocktail di frutti misti.

## NON SI BUTTA VIA NIENTE

Sai che puoi riciclare anche i gusci d'uovo? Sminuzzane un paio, inseriscili in un sacchettino di garza poi mettilo in lavatrice: renderà più bianco il bucato. Sempre sminuzzati e mescolati a poca acqua, li usi per pulire le bottiglie di vetro senza detersivi, basta agitare bene e poi sciacquare.

Cristina Montanarini  
infoline: cucinanoproblem1@mondadori.it



## IL PIACERE DELLA PAUSA

► Da gustare come snack o come dolcetti dopocena, i nuovi bastoncini di wafer ricoperti al cioccolato fondente. Sfoglie leggere e fragranti, fatte con i migliori ingredienti, senza grassi idrogenati, ogm, coloranti e conservanti, farcite in tre gusti: nocciola, cacao e limone. Semplici ma golosi stick, racchiusi in una nuova pratica confezione salvafreschezza. Loacker Sticks, confezioni da 100 g a 1,39 €.

## NEWS - NEWS - NEWS



**Un uomo ai fornelli.** Le ricette del famoso chef australiano Bill Granger, semplici e veloci, fresche e piene di sapore. Un regalo perfetto per i dilettanti di talento (In Cucina con Bill, Luxury Books, 25 €).



### VELOCISSIMO

► **cos'è:** un mix di legumi e cereali misti, pronto da condire. Cirio, lattina da 340 g a 0,85 €.

► **mi piace perché:** puoi usarlo per preparare zuppe e spezzatini di carne, ma anche insalate estive aggiungendo verdure fresche, erbe e aromi.



### TENTAZIONE AL CIOCCOLATO

► **cos'è:** un preparato con gli ingredienti per fare facilmente la torta caprese. S. Martino, confezione da 6-8 porzioni a 1,90 €.

► **mi piace perché:** la servi a merenda o come dessert, con gelato alla crema o panna montata.