



Che siate fanatici della spesa quotidiana, consumatori distratti, oppure attenti compilatori di liste e menù settimanali, *Ricette senza fare la spesa* si propone come uno strumento indispensabile per semplificarvi la vita.

In che modo? A volte, pur partendo con le migliori intenzioni, torniamo stanchi dopo una lunga giornata di lavoro, oppure ci manca proprio il tempo materiale per cucinare piatti sani ma gustosi; così ci riduciamo a preparare sempre le stesse identiche pietanze, che presentano sempre gli stessi ingredienti (salvo delle minime variazioni in base alle stagioni). Una vera noia, con un dispendio economico e di energie che spesso non riusciamo a contenere. In realtà, potremmo avere un'ampia gamma di ricette a nostra disposizione,

RICETTE SENZA FARE LA SPESA

Stéphanie de Turckheim

fotografie di Frédéric e Sonia Lucano

I tesori nascosti e inattesi della vostra dispensa

18 x 24 cm – brossura – collana Illustrati

156 pagine, illustrazioni a colori

€ 20 – 978 88 6753 404 3



9 788867 534043

se solo ci concedessimo il piacere di sperimentare con gli ingredienti che abbiamo già in dispensa.

Questo libro vi permetterà non solo di fare ordine in casa, ma, soprattutto, di concentrarvi sull'essenziale... ovvero ottenere meno sprechi, realizzare piatti meno noiosi e più interessanti, e godervi molto di più i pasti.

Da dove partire? Naturalmente da una dispensa ben fornita con i prodotti di base, quelli che siete abituati a utilizzare di solito e che presentano una scadenza abbastanza lunga nel tempo.

Un esempio pratico che troverete in questo libro è il pilaf di cavolfiore: vi basterà passare dal verduraio, perché riso e spezie vi aspettano già a casa. Oppure le polpette d'agnello speziate: fate un salto dal vostro macellaio di fiducia e la ricetta sarà già pronta per metà.

Più di 50 gustose ricette per aver sempre pronto qualcosa da mangiare.