



## LE BASI DELLA CUCINA AL VAPORE

**Orathay Souksisavanh**

19 x 24,5 cm - brossura

256 pagine, illustrazioni a colori

€ 25,00 - 978 88 96621 233



Le origini della cottura al vapore risalgono a un antico passato, ma questo modo di cuocere i cibi fa sempre più spesso capolino sulle nostre tavole, nella cucina di tutti i giorni, soprattutto se amiamo quella orientale. È sinonimo di leggerezza, in quanto garantisce il mantenimento del colore, del gusto e dei principi nutritivi di ogni ingrediente. Queste prerogative, unite all'assenza di grassi in cottura, rendono la tecnica al vapore particolarmente interessante dal punto di vista dietetico-nutrizionale.

Perfetta per la cottura di ortaggi e cereali, è adatta anche per carni, pesci, molluschi e delicati dessert. Cucinare al vapore è semplice ed economico: per realizzare queste preparazioni infatti non avrete bisogno di attrezzature costose.

Provate a sfogliare questo libro e ve ne renderete conto.



Guido Tommasi Editore