



VERDURE GOLOSE

Delphine de Montalier

17,5 x 28,5 cm - cartonato

192 pagine, illustrazioni a colori

€ 25,00 - 978 88 67530 731



9 788867 530731

Quando sul banco del fruttivendolo compaiono i primi asparagi e i primi fagiolini, la primavera è proprio alle porte.

La stagionalità, un tempo criterio essenziale per la scelta di frutta e verdura, oggi si trova a cedere il passo all'enorme varietà di prodotti provenienti da ogni parte del mondo. Per poter scegliere con cura la verdura che si porta in tavola, soprattutto se si tratta di ortaggi da consumare crudi, è fondamentale conoscerne le caratteristiche e i diversi modi per prepararla al meglio.

Con le ricette di questo libro, suddivise a seconda delle diverse tecniche di preparazione, potrete gustare centrifugati, purè, stufati, arrostiti, insalate e conserve... e fare scorta di vitamine e sali minerali! Preparazioni sane, piatti originali o tradizionali da servire tutto l'anno o in base alle stagioni.

Alla fine del libro troverete anche un pratico capitolo sulle caratteristiche di ogni verdura: la stagione in cui matura, come si prepara, come si conserva e tutti i trucchi per utilizzarla al meglio.

Delphine de Montalier è giornalista e food stylist. Per Guido Tommasi Editore sono usciti: *Crudo*, *Fish&Fish* e *Torte dolci e salate*. Collabora con numerose riviste e cura una rubrica su ELLE À TABLE.



Guido Tommasi Editore