

MIO

Il periodico per tutta la fami



PIER SILVIO BERLUSCONI

Chi è veramente il figlio del Cavaliere?

INTERVISTE



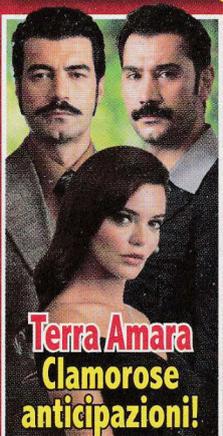
Mara Maionchi
«I cani non devono cantare!»



Marta Flavi
«Nessuno potrà prendere il posto di Maurizio»



MERLINO E D'URSO:
La guerra continua... a distanza



Terra Amara
Clamorose anticipazioni!



IN FATTO DI CHIRURGIA **ROMINA POWER** HA LE IDEE MOLTO CHIARE, MA C'È ANCHE CHI RIVENDICA IL DIRITTO ALL'AIUTO DEL MEDICO ESTETICO...

ECCO COSA PENSO DI CHI RICORRE AL RITOCCHINO

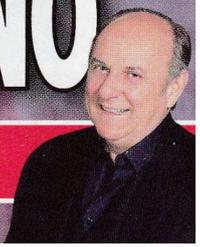
SOLO SU MIO



Nikita Pelizon
«Il mio GF? Quel che è successo mi ha danneggiata»



Alessio e Lavinia
«Vi diciamo perché siamo gli unici "superstiti" di UeD»



GERRY SCOTTI: lo a Sanremo? Vi svelo la verità!

ISSN 2465 - 2245

Data uscita 14 settembre 2023



9 772465 224000

MIO Cucina

Le propone nel ristorante *Le Spighe*, nel Grand Hotel Palatino a Roma

PER UN MENÙ D'AUTORE, TRE RAFFINATE RICETTE DELLO CHEF GIUSEPPE MULARGIA

Perfette per stupire i vostri ospiti, ma anche per regalarsi un pasto insolito e speciale

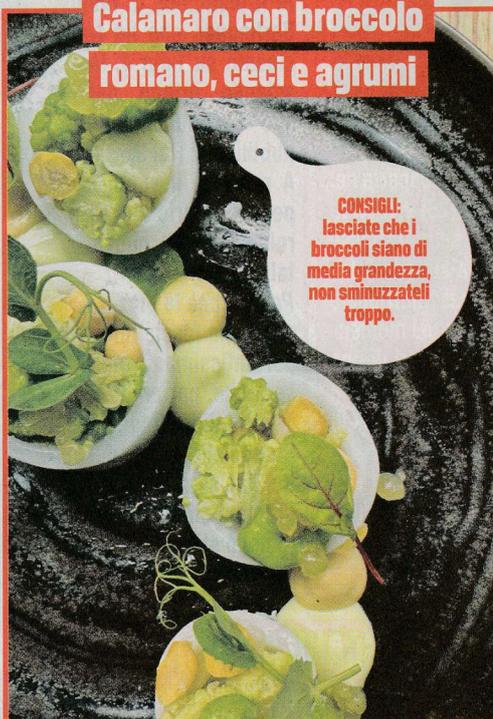
I MIGLIORI PIATTI DELLA TRADIZIONE



Il ristorante del Grand Hotel Palatino, *Le Spighe*, è aperto a pranzo e cena, anche ai visitatori esterni, e serve una cucina di mare e di terra per riscoprire i migliori piatti della tradizione romana e nazionale. Tutte le proposte sono preparate dallo Chef Giuseppe Mulargia e presentate nel menu à la carte e nei menu degustazione. Lo Chef propone piatti raffinati che valorizzano le materie prime fra accostamenti originali e stagionalità, con attenzione a tutto il territorio laziale e una grande predilezione per il mare. Il ristorante è aperto dalle 12.30 alle 14.00 e dalle 19.30 alle 22.30.



Calamaro con broccolo romano, ceci e agrumi



CONSIGLI: lasciate che i broccoli siano di media grandezza, non sminuzzateli troppo.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 200 gr di calamari freschi • 80 gr di broccolo romanesco • 1 spicchio d'aglio in camicia • 40 gr di ceci freschi. PER IL CAVIALE DI AGRUMI: • 300 ml di olio di semi freddo • 200 ml di succo di agrumi (lime, limone, arancio) • 2 gr di agar agar

▼ Pulite accuratamente i calamari all'esterno e all'interno verificandone il risultato. In un padellino con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio in camicia spadellate $\frac{3}{4}$ di broccoli romaneschi e $\frac{3}{4}$ dei ceci regolando di sale e pepe, lasciate raffreddare.

▼ Riempite delicatamente il calamaro con i broccoli e i ceci lasciando 1 cm di spazio per poterlo chiudere con uno stuzzicadenti. ▼ Cuocete i calamari in un padellino antiaderente per 4 minuti (2 per lato) a fuoco dolce, tirateli via dalla padella, divideteli in 3 parti e rosolateli nuovamente su entrambi i lati. ▼ Impiattate i calamari caldi guarnendo il piatto con crema di ceci e di broccoli con delle perle di finto caviale agli agrumi. ▼ CAVIALE DI AGRUMI: in un pentolino fate bollire il succo di agrumi e agar e lasciate raffreddare per qualche minuto. ▼ Con l'aiuto di una siringa, fate sgocciolare il succo direttamente nell'olio facendo attenzione a non accumularlo per troppo tempo sul fondo. Sgocciolatelo e usatelo!

Mousse al fondente, lamponi e crumble alla vaniglia

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 500 ml di panna fresca • 300 gr di cioccolato fondente 75% • 6 gr di gelatina in foglie • 90 gr di zucchero semolato • 110 gr di tuorlo. CRUMBLE ALLA VANIGLIA: • 100 gr di burro • 50 gr di zucchero • 125 gr di farina • 1 bacca di vaniglia. INSERTO AL LAMPONE: • 125 gr di purea di lampone • 12 gr di miele • 12 gr di zucchero • 3 gr di gelatina in foglie

▼ PER L'INSERTO: in un pentolino portate a 60°C la purea di lamponi con zucchero e miele, reidratate la gelatina inserendola al composto. Con degli stampi in silicone da 1 cm create delle perle e abbattetela a negativo.

▼ PER LA MOUSSE: montate la panna per il 70% e lasciatela in frigo. Sbattete con una frusta a bagnomaria il tuorlo con lo zucchero fino a raggiungere una consistenza spumosa; a questo punto aggiungete il cioccolato fondente precedentemente tritato, fino allo scioglimento totale. Reidratate la gelatina in un pentolino con poca panna e aggiungetelo al composto di cioccolato. Unite i due composti di panna e cioccolato dal più morbido al più denso con delicatezza. Versate negli appositi stampini (a piacimento) la mousse per metà della capienza, aggiungete le perle di lampone e ricoprite fino a chiusura. Abbattete il tutto a -40°C per mezz'ora per poi sformarle e lasciarle in frigorifero per un paio di ore.

▼ PER IL CRUMBLE ALLA VANIGLIA: ammorbidite il burro con lo zucchero, la farina e i semi della bacca di vaniglia creando un composto sabbioso. Cuocete in forno ventilato a 180°C per 10 min. Impiattate la mousse mettendo alla base il crumble alla vaniglia e i lamponi freschi.





CONSIGLI:
le olive possono essere inserite nel microonde e cotte a 750 w per circa 6/7 min. Privatetele, qualora fossero sott'olio, di tutto l'olio presente.

Sandwich di spigola croccante, cicoria e olive taggiasche disidratate

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

- 100 gr di filetti di spigola fresca
- 40 gr di cicoria romanesca
- 2 fette da 0,5 cm di pane raffermo (filone lievitato nat)
- 4/5 olive taggiasche
- sale q.b. • pepe q.b.
- olio evo q.b.
- 1 spicchio d'aglio in camicia

▼ Con l'aiuto di un coppapasta, decidete voi la grandezza (io lo uso da 8 cm alto 5 cm) ricavate due dischi di

mollica di pane e metteteli da parte. Con l'aiuto della carta forno battete delicatamente il filetto di spigola e con lo stesso coppapasta ricavate altri due dischi della stessa forma.

In un padellino ripassate la cicoria con olio evo, 1 spicchio d'aglio in camicia, sale, pepe e le olive.

▼ Aiutandovi con il coppapasta andrete a comporre il vostro sandwich, partendo dal basso: iniziate mettendo il pane, successivamente il disco di pesce, conditelo con olio, sale

e pepe, incorporate la cicoria e le olive (assicuratevi sia asciutta). Ancora un giro di pesce condito con olio, sale e pepe e chiudete tutto con l'ultimo disco di pane. Prendete un padellino antiaderente, un filo d'olio e, a fuoco basso, fate rosolare il sandwich facendo attenzione a non bruciare la mollica. Prestando attenzione, giratelo un paio di volte fino a cuocerlo del tutto.

▼ Potete servirlo con crema di cicoria e olive disidratate.

NOVITA' IN TV

Benedetta Rossi, la food star più seguita sui social e più amata della tv, sbarca su Real Time e per la prima volta sarà alla conduzione del nuovo show dell'access prime time del canale. Ogni episodio di *Ricette d'Italia - Piatti in tavola* (Banijay Italia), in onda dal lunedì al venerdì alle 20:20 su Real Time e in streaming su Discovery+, sarà dedicato a una diversa categoria culinaria: il riso, il fritto, la pasta fresca, i dolci della domenica, le melanzane, etc... e, in ogni puntata, quattro cuochi non professionisti si sfideranno sulle loro ricette di famiglia per vincere la possibilità di entrare a far parte del nuovo grande ricettario di cucina italiana, che si riempirà dei piatti del cuore di tutto il Belpaese. Benedetta, padrona di casa, accoglierà i protagonisti della puntata, li aiuterà e li consiglierà nella preparazione della ricetta, ascoltando i loro aneddoti. A valutare i piatti ci saranno due giudici fissi, gli chef Roberto Di Pinto e David Fiordiglioglio, e un giudice d'onore che cambierà in ogni puntata.



CONSIGLI:
assicuratevi che il composto al cioccolato non sia caldo mentre lo incorporate alla panna, rischiate che il dolce venga danneggiato.

IL SUPERFOOD IDEALE PER CIASCUNO SPORT

Le vacanze estive sono ormai un ricordo ed è tempo di tornare ad allenarsi e, perché no, iniziare a praticare un nuovo sport. Forse non tutti sanno che ogni sport è avvantaggiato da una dieta alimentare diversa, pensata per il tipo di sforzo richiesto al corpo. **CiboCrudo**, principale brand italiano di cibo plant-based e crudista, ha abbinato a ciascuno sport il superfood più adatto per le sue ottime proprietà nutrizionali, senza dimenticare gusto e benessere.

LA DIETA DI CHI PRATICA CORSA, ad esempio, deve essere equilibrata, varia e concentrata su cibi integrali e minimamente trasformati e può trarre notevole giovamento dalla spirulina in polvere, che può aumentare la resistenza alla fatica e rafforzare la risposta immunitaria dell'organismo.

IL SUPERFOOD "SEGRETO" PER I NUOTATORI è invece la barbabietola, che contiene nitrati che aumentano il flusso di ossigeno ai muscoli e la loro resistenza, oltre ad avere buone quantità di fola-

ti, manganese e rame, mentre chi preferisce il workout in palestra può trarre grande beneficio dalla maca nera peruviana in polvere, che favorisce aumento della massa muscolare, resistenza fisica, e concentrazione mentale.

IL MIGLIOR ALLEATO PER UN CICLISTA è invece il guaranà, ricco di caffeina e dagli effetti stimolanti sul sistema nervoso centrale, che migliora prontezza di riflessi e velocità di elaborazione delle informazioni, mentre il superfood dei **CALCIATORI** è il fungo reishi (*Ganoderma Lucidum*), capace di ridurre la stanchezza e aumentare la resistenza alla fatica.

PER CHI GIOCA A TENNIS le proteine della canapa permettono di avere il "carburante" necessario per sostenere alti livelli di coordinazione, mentre **IL PADEL** può trarre sorprendente beneficio dall'assunzione dei datteri, una vera miniera di sali minerali, glucosio e vitamine.

