

Ortaggi e legumi PDF

none



Questo è solo un estratto dal libro di Ortaggi e legumi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: none
ISBN-10: 9788841885543
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4172 KB

DESCRIZIONE

I capisaldi della tradizione gastronomica italiana e le preparazioni originali, i piatti di tutti i giorni e le specialità più elaborate, un percorso nelle vie del gusto ricco di proposte e suggerimenti per rendere ogni portata uno squisito successo. Oltre 200 ricette di piatti vegetariani per una cucina saporita e salutare, facili da preparare e sempre di grande effetto. Dai classici contorni, che accompagnano piacevolmente secondi di carne o di pesce, a piatti più sostanziosi, promossi al ruolo di portata principale. Gli ingredienti fondamentali sono i prodotti della terra e le verdure di stagione, base di quella "dieta mediterranea" nota in tutto il mondo per l'equilibrio nutrizionale degli elementi che la compongono. Pagine dedicate alla "scuola di cucina", con informazioni e consigli utili per scegliere e cucinare ortaggi, patate o legumi in tanti modi diversi e gustosi. Per ogni ricetta, oltre agli ingredienti e alle spiegazioni per una realizzazione a regola d'arte, sono indicati i tempi di preparazione e di cottura, il grado di difficoltà e il migliore abbinamento con vini italiani DOC e DOCG.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Stagionalità di verdure legumi e aromi. Se si compra la verdura al supermarket difficilmente ci si rende conto di quale siano le verdure di stagione.

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie.

La coltivazione dei legumi permette di avere ortaggi salutari e biologici. Piselli e fagioli sono molto ricchi di proteine vegetali e fibre.

ORTAGGIE LEGUMI

[Leggi di più ...](#)