



Taste of colours

Esperto in alimentazione sana, da anni Alessandro Circiello è impegnato in iniziative e campagne volte ad affermare il valore della salute a tavola. «Il futuro della cucina si concentra sulle strategie nutrizionali funzionali e su come il cibo agisce nel corpo umano», spiega lo chef attualmente in onda su Rai Gulp con il programma *Ricette a colori*.

As an expert of healthy nutrition, Alessandro Circiello has been involved for years in initiatives and campaigns aimed at defending the value of health at the table. "The future of cuisine will be concentrated on functional nutritional strategies and on how food reacts in the human body," explains the chef currently on the air on Rai Gulp with the programme *Ricette a colori*.

FLASH

L'ORA DEL DESSERT

Si chiamano Angelo e Lele e, dopo aver preparato centinaia di dolci e imparato dai propri errori, hanno aperto un sito per spiegare in modo divertente come creare anche a casa dessert di alta pasticceria.

Their names are Angelo and Lele and, after having prepared hundreds of desserts and learnt from their errors, they have opened a website to explain to one and all, in an amusing way, how to create haute cuisine dessert pastries at home.

www.loradeldessert.it

EPIPUREA

Il Food Festival del Bulgari Hotel di Milano, che affida a grandi chef il compito di far viaggiare attraverso i sapori delle migliori cucine del mondo, si chiude con la maestria di Luca Fantin, l'11 e 12 ottobre.

The Food Festival of the Bulgari Hotel in Milan, which entrusts great chefs the task of guiding travellers along the voyage of flavours from the world's best cuisines, will end with the great mastery of Luca Fantin on October 11 and 12.

www.bulgarihotels.com

Hamburger vegetali



Vegetable hamburgers

Lista della spesa (per 4 persone)

4 panini piccoli al latte e sesamo,
180 g di patate, 1 carota, 1 zucchina,
basilico q.b., 30 g di farina di semola,
1 cucchiaio di olio extravergine
d'oliva, 120 g di lattuga
Per il ketchup: 30 g di salsa al
pomodoro fresco, 3 g di aceto
bianco, 8 g di zucchero

Preparazione

Realizzare una base di patate bollite e formare gli hamburger aggiungendo le zucchine a cubetti spadellate, le carote bollite e del basilico. Infarinare gli hamburger con la farina di semola e dorarli in padella con olio. Tagliare a metà i panini, scottarli in padella e poi farcirli con l'hamburger vegetale, il pomodoro, la lattuga e il ketchup fatto in casa.

Shopping list (for 4 people)

4 small sandwiches with milk and sesame, 180 g of potatoes, 1 carrot, 1 courgette, basil to taste, 30 g of semolina flour, 1 spoon of extra virgin olive oil, 120 g of lettuce
For the ketchup: 30 g of fresh tomato sauce, 3 g of white vinegar, 8 g of sugar

Preparation

Prepare a base of boiled potatoes and shape the hamburgers by adding the diced and sautéed courgette, the boiled carrots and basil. Sprinkle the semolina flour over the hamburgers and brown in olive oil. Cut the sandwiches in half, fry them in the pan and then stuff them with the vegetable hamburgers, the tomato, the lettuce and homemade ketchup.