

### Frittelle di carciofi

#### INGREDIENTI

250 g di farina di pastella per frittelle  
8 carciofi  
limone  
prezzemolo  
250 ml circa di brodo vegetale  
3 spicchi d'aglio  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
pepe - sale  
50 g di Parmigiano Reggiano  
olio extravergine di oliva

#### PROCEDIMENTO

Preparate la pastella di base per frittelle. Nel frattempo lavate e pulite i carciofi. Tagliateli a metà, riduceteli a spicchi e metteteli in acqua acidulata con mezzo limone. Usate se volete anche il gambo. Lavate il prezzemolo, e tritate con la mezzaluna assieme ad uno spicchio d'aglio spellato. Scaldate il brodo vegetale. In padella imbiondite due spicchi d'aglio nell'olio. Tolti l'aglio, unite i carciofi e fateli saltare per qualche minuto. Aggiungete un mestolo di brodo, un cucchiaino d'aglio e prezzemolo tritato e lasciate proseguire la cottura per 15 minuti circa. A fine cottura unite pepe e sale. Al termine della lievitazione della pastella, unire i carciofi e il Parmigiano grattugiato.

In un'altra padella scaldate abbondante olio per la frittura. Quando è ben caldo, tuffatevi la pastella a cucchiaiate. La superficie della frittella risulterà ben dorata, quindi scolate e asciugate con carta da cucina.

### Pasta pancetta radicchio e aceto balsamico

#### INGREDIENTI

50 g di pancetta  
1/2 radicchio rosso  
olio extravergine di oliva  
2 spicchi d'aglio  
100 ml di vino bianco secco  
sale - pepe  
160 g di pasta  
aceto balsamico

#### PROCEDIMENTO

Tagliate la pancetta a cubetti. Lavate e tagliate il radicchio grossolanamente. In una padella mettete un filo d'olio e l'aglio spellato. Unite la pancetta, il pepe e mescolate fino a farle prendere colore, unite il vino.

Fate evaporare il vino mantenendo la fiamma vivace.

Unite il radicchio e mescolate finché non appassisce. Salate a vostro gusto. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungete un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento. Unite la pasta al condimento in padella e mescolate in padella a fuoco vivace. Durante l'impattamento aggiungere l'aceto balsamico.

### Scaloppine Taleggio e radicchio

#### INGREDIENTI

6 fettine di lonza di maiale  
2 radicchi trevigiani precoci  
50 g di Taleggio  
3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva  
aceto di vino rosso  
pepe - sale  
1 cipolla bionda  
250 ml di brodo vegetale  
farina  
2 spicchi d'aglio  
vino bianco secco

#### PROCEDIMENTO

Lavate e tagliate a fette il radicchio. Affettate il Taleggio e tagliatelo a striscioline. Gligliate il radicchio tagliato sulla piastra precedentemente unta d'olio. A fine cottura miscelate in una ciotola una parte del radicchio con olio, qualche goccia di aceto, una grattugiata di pepe e sale. Preparate quindi il condimento delle scaloppine. Mettete in una padella antiaderente la cipolla e un cucchiaino d'olio e portatela sul fuoco. Fatela appena soffriggere, quindi unite un paio di cucchiaini di brodo caldo, sale e cuocete per 5 minuti. Unite l'altra parte di radicchio affettato e cuocete per 5 minuti a fiamma media. A fine cottura regolate di sale e coprite. Battete le fettine di carne e passatele nella farina setacciata. In una padella fate soffriggere l'aglio in un cucchiaino d'olio e unite la carne. Scottate le fettine un paio di minuti per lato a fiamma vivace. Unite il vino bianco e fatelo evaporare a fiamma vivace, girando le fettine di tanto in tanto. Quando il vino sarà evaporato, distribuite su ognuna una parte del condimento, qualche pezzettino di Taleggio e una grattugiata di pepe. Lasciate riposare un paio di minuti, cosicché il Taleggio possa sciogliersi e la carne insaporirsi. Distribuite nei piatti le scaloppine sopra il radicchio grigliato.

## Il sapore semplice del pane con te ogni giorno

A tavola, in coppia o in famiglia, a merenda nel parco, per una pausa in ufficio, a cena con gli amici o per un dolce risveglio. I Pani Mulino Bianco coniugano tradizione, gusto e praticità.

Proprio per questo Mulino Bianco propone...

### PanBauletto Bianco con Fibra



Il pane preparato con farina integrale ha come principale ricchezza **la fibra**, presente sia nella farina integrale di frumento sia in quelle di segale, orzo, avena e altri cereali. Tra i più noti vantaggi della fibra, ci sono i benefici effetti sul funzionamento dell'intestino e l'aumento del senso di sazietà. L'azione di alcune fibre ha un effetto di modulazione dell'assorbimento di grassi e zuccheri alimentari. E diversi studi indicano che il consumo di cibi integrali ha un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e di altre patologie come il diabete. Per coniugare i benefici della fibra con l'esigenza costante dei consumatori di trovare cibi gustosi che soddisfino il palato e garantiscano una corretta alimentazione, Mulino Bianco ha di recente lanciato **PanBauletto Bianco con Fibra**.

**Novità assoluta nel mondo del pane**, PanBauletto Bianco con Fibra, infatti, è l'unico pane bianco che ha nella ricetta una crusca proveniente da una varietà di **frumento più chiaro**, in grado di apportare **lo stesso contenuto di fibra di un pane integrale**, donando allo stesso tempo **al pane una colorazione leggermente ambrata** e un **aspetto dorato**. Grazie alle fibre contenute in PanBauletto si possono ritrovare giorno dopo giorno la genuinità e il benessere dei prodotti integrali, senza rinunciare a tutto il gusto del pane bianco, quello di sempre.