

# Cotto e mangiato

la cucina facile, veloce e di qualità

SOLO  
1,50€

**Gusto Intenso**

Garganelli con zucchini e bresaola a pag. 40

## Scuola di cucina

I TRUCCHI DELLO CHEF PER LA FOCACCIA LIGURE E IL FRITTO PERFETTO

## Scelte light

GLI INTEGRATORI PER RITROVARE LA LINEA IDEALE

## Coppia vincente

PIATTI SEMPLICI E LEGGERI CON ZUCCHINE E BRESAOLA

## Piccoli chef

È TEMPO DI PREPARARE IL GELATO

**80** IDEE A TAVOLA

**SPENDI MENO, MANGI BENE**

Pasta, ortaggi, pesce sono protagonisti di tante preparazioni eleganti, leggere ed economiche

## Menu vegetariano

SFORMATI, POLPETTE, RIPIENI E HAMBURGER RIGOROSAMENTE VERDI

## Finger food mania!

L'APERITIVO CON TANTI PICCOLI ASSAGGI PER STUPIRE GLI AMICI



**SANE E APPETITOSE**  
LE RICETTE DI TESSA GELISIO



9 772284 428006

