

## ARCHE'CUCINA

### CORSI PER ADULTI

#### **Martedì 18 ottobre dalle 10 alle 13: “Non la solita minestra: Zuppe e vellutate sfiziose”**

*Cosa c'è di più consolatorio e rassicurante di una zuppetta calda da mangiare alla fine di una giornata stancante e frenetica? Scaldano quando si torna a casa infreddoliti, sono sane e poco caloriche, sono veloci e comode perché si possono preparare in anticipo, insomma un piatto jolly che vi risolve anche una cena importante e infine un piatto molto di moda perché, ultimamente, le zuppe fanno tendenza, purché non siano ..la solita minestra.*

Vellutata di broccoletti con Jocca, acciughe e crostini alla colatura di alici  
Fregola sarda con le vongole versione fast & furious  
Zuppetta di lenticchie rosse al curry  
Crema di cipolle alla salvia con cialde di baguette al Linderberger e briciole di speck croccante  
Zuppetta di farro ai porcini

#### **Martedì 29 novembre dalle 10 alle 13: “ Un menu per le feste fast&furious”**

*A Natale ci sono mille pranzi, mille cene e mille feste con parenti, amici, colleghi di lavoro e chi più ne ha più ne metta. Questo mette spesso a dura prova chi deve organizzare, cucinare o portare qualcosa per un buffet a casa d'altri. Ma ahimè il tempo per cucinare è troppo spesso poco o limitato. Ecco allora alcune idee brillanti per non sfigurare senza passare le feste in cucina*

Rotolini di salmone affumicato ai datteri e Philadelphia  
Ricchi e poveri (insalata di cannellini e caviale al rosmarino)  
Pappardelle al burro di gamberi e salvia  
Pacchetti di salmone ai porri e pepe rosa con patate novelle al vapore  
Ambrosia di arance e datteri alle mandorle e cannella