Consigli e recensioni di libri

Autore: Astrid Casatta

Data: 13.05.2022

Titolo: Cucinare 2 ore - mangiare tutta la settimana

Cosa non può mancare in cucina? La scatola di conservazione per alimenti, naturalmente. Cucinando per 2 ore nel weekend, potrete assaporare i vostri pasti fatti in casa tutta la settimana. Basta precuocere gli alimenti seguendo la tecnica del meal prep e, in un secondo momento, finalizzare i piatti seguendo le istruzioni di scongelamento e/o cottura. Un ottimo metodo per risparmiare tempo e soldi.

Secondo il motto "Chi è più intelligente cucina in anticipo", nel suo libro di cucina Caroline Pessin presenta ai lettori il metodo meal prep, con il quale realizzare piani alimentari settimanali e 16 squisiti menu precotti per tutta la famiglia. Inoltre, l'autrice dà preziosi consigli sul luogo e la durata di conservazione degli alimenti precotti (in frigorifero o in freezer). Per i piani settimanali, contenenti 111 piatti stagionali, viene fornita una lista della spesa dettagliata che consente di pianificare comodamente il menu.

Il libro prende per mano i lettori, fornendo loro istruzioni precise sulle modalità di conservazione e sui contenitori ideali per gli alimenti precotti e proponendo tante ricette variegate per palati esigenti.

Il libro "2 Stunden vorkochen für die ganze Woche -16 geniale Meal-Prep-Menüs für die ganze Familie Stressfrei genießen von Montag bis Freitag" (trad. " 2 ore di precottura per mangiare tutta la settimana - 16 squisiti menu Meal Prep per tutta la famiglia. Bontà assicurata dal lunedì al venerdì") è stato pubblicato dalla casa editrice EMF Edition Michael Fischer ed è acquistabile a 14,99 euro.