



## LE BASI DELLA CUCINA AL VAPORE

97 ricette illustrate passo a passo

*Orathay Souksisavanh*

*fotografie di Pierre Javelle*

19 x 24,5 cm – broccura

collana Il Mio Corso di Cucina

256 pagine, illustrazioni a colori

€ 25 – ISBN 978 88 96621 23 3



Le origini della cottura al vapore risalgono a un antico passato, ma questo modo di cuocere i cibi fa sempre più spesso capolino sulle nostre tavole, nella cucina di tutti i giorni, soprattutto se amiamo quella orientale.

È sinonimo di leggerezza, in quanto garantisce il mantenimento del colore, del gusto e dei principi nutritivi di ogni ingrediente.

Queste prerogative, unite all'assenza di grassi in cottura, rendono la tecnica al vapore particolarmente interessante dal punto di vista dietetico-nutrizionale.

Perfetta per la cottura di ortaggi e cereali, è adatta anche per carni, pesci, molluschi e delicati dessert.

Cucinare al vapore è semplice ed economico: per realizzare queste preparazioni infatti non avrete bisogno di attrezzature costose.

Provate a sfogliare questo libro e ve ne renderete conto. Che abbiate il forno a vapore, la vaporiera, la couscoussiera o la semplice pentola con l'apposita retina o i cestelli di bambù, potete cimentarvi in totale tranquillità. Nelle 97 ricette raccolte in questo volume, troverete persino i condimenti e le salse per accompagnare i vostri piatti: chi l'ha detto che la cucina al vapore è adatta solo a chi è a dieta? Sfatate i luoghi comuni: cominciate con questo libro.



Guido Tommasi Editore

IL MIO CORSO DI  
**CUCINA**