

LA SPESA DEL MESE DI GIUGNO



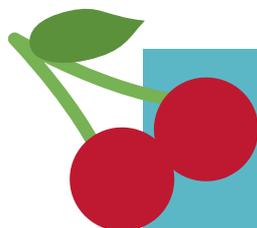
VERDURA

Asparagi,
bietole, carote,
cetriolo,
cicoria, cipolle,
fagiolini, fave,
fiori di zucca,
lattuga, patate,
ortica,
pomodori,
ravanelli,
rucola, sedano,
tarassaco,
zucchine.



FRUTTA

Albicocche, amarene, ciliege,
fragole, melone, gelsi, nespole,
pere, prugne, pesche, lamponi
ribes



AL BANCO DEL PESCE

IL CONSIGLIO DI MICHELA

Leggerezza anche in cucina:
verdure crude scottate
o al vapore con un pizzico
di sale e un filo di olio d'oliva
per fare il pieno di sali
minerali.

alice, cernia,
dentice, gallinella,
gamberetto,
nasello, orata
pesce spada
rana pescatrice
razza, ricciola
sarago, sardina
scampo, sogliola
spigola, tonno
totano



LA RICETTA DI GIUGNO

Semifreddo alle ciliegie senza latticini e senza glutine

di Welda Bertorelli

www.cioccolatoeliquirizia.wordpress.com

La ricetta di Welda è davvero strepitosa.
Include la preparazione di:

Salsa alle ciliegie
Crema pasticcera soda
Meringa italiana
"Panna Montata"

Correte a scoprirla sul suo blog!

