

FRIGO WEEKLY 152

INIZIATIVE



“Mangiare è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'arte.”

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD



CONSIGLIO ECO Fai scongelare gli alimenti nel frigorifero, aiuteranno a consumare meno energia.

www.alezionedisostenibilita.it



LA RICETTA

Cotoletta alla milanese vegan

Ingredienti

- 120 g Beamy preparato per burger e polpette plant based gusto pollo
- 250 g acqua fredda
- 30 g olio di semi di girasole
- 5 g preparato per alternative all'uovo
- 95 acqua fredda
- 160 g pan grattato senza glutine
- Sale
- Olio di semi per friggere

Preparazione

Mescolare il preparato Beamy con acqua fredda da frigo, olio e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo frullare il preparato per alternative all'uovo con l'acqua utilizzando un frullatore a immersione.

Formare 4 "milanesi" dando loro la forma preferita, compattandole e plasmandole con le mani.

Passare le milanesi nell'"uovo" prima e nel pan grattato poi. Assicurarsi di far aderire il pan grattato su tutta la superficie senza che questo rimanga presente in eccesso, altrimenti potrebbe bruciare. Friggere la milanese in olio caldo.

Una volta dorata e croccante da ambo le parti asciugarla dall'olio in eccesso e salarla. Servire immediatamente a piacere.



A LEZIONE CON BEAMY

Gli appassionati di cucina che frequentano i corsi sono sempre più attenti alla sostenibilità e al benessere.

Per rispondere a questa sensibilità crescente, Frigo Magazine e MartinoRossi hanno unito le forze per far conoscere e assaggiare la nuova linea Beamy: preparati secchi a base di legumi da filiera controllata.

Portiamo Beamy nelle scuole di cucina amatoriali con un'iniziativa che sta conquistando anche i più legati alla tradizione, promuovendo un nuovo modo di vivere la cucina vegetale in chiave sana e sostenibile.

F tutto della ricerca e della passione di MartinoRossi, azienda di punta a Malagnino (CR) per la produzione di farine, ingredienti funzionali "clean label" e prodotti plant-based di qualità, Beamy porta in tavola una linea di preparati a base di legumi da filiera controllata. Gluten-free, senza allergeni, soia o OGM, e con una lista ingredienti essenziale dove i legumi sono protagonisti assoluti. Pensati per chi cerca il meglio in cucina senza rinunciare a gusto e benessere, i

prodotti Beamy sono perfetti per vegani, vegetariani, ma anche per chi desidera alternative vegetali pur seguendo una dieta varia, come i flexitariari.

I preparati Beamy sono comodi e pronti in pochi minuti: basta aggiungere acqua fredda e un po' d'olio vegetale, seguendo le istruzioni. Offrono un apporto nutrizionale equilibrato grazie alle proteine vegetali dei legumi e, essendo secchi, vantano una lunga conservazione (24 mesi) a temperatura ambiente. La linea Beamy include:

preparato per burger e polpette, ragù, purè e alternativa all'uovo. Un alleato per chi vuole esplorare nuovi sapori rimanendo fedele al vegetale.

Trovi i prodotti Beamy nei migliori supermercati o direttamente a casa tua su martinosmarket.com, l'e-commerce di MartinoRossi, dove puoi scoprire anche altri prodotti innovativi come Mr.Beans, Goodly e Mais Corvino. Scopri come il futuro dell'alimentazione può essere gustoso, sostenibile e pieno di creatività con Beamy!

