



Una delicata crema di yogurt con una spolverata di nocciole accompagna la torta di pesche affettate.

BASTA MENSA, OGGI MI PORTO IL LUNCH BOX

RICCO 20 EURO

Qualcosa di speciale per il piacere di un vero picnic. Niente primi. Aprono i gamberi aromatici, poi il tocco della caponatina, a seguire un trancio di salmone esaltato dal salmastro degli asparagi di mare, infine la nota della torta di pesche. Vero lusso fatto in casa.



BENESSERE 15 EURO

Tutto vegetale, coniuga gusto e star bene. La quinoa è priva di glutine e ricca di vitamine; il tofu affumicato ha un sapore intenso; la zucca diventa ricercata con la nota della senape e la croccantezza delle nocciole. Per chiudere un bicchierino con carote e mele.



BASIC 10 EURO

Semplice, gustoso, essenziale. È avveniristico. Sta in borsa nei sacchetti sigillati in casa con la pompetta sottovuoto, pronto per essere consumato così o scaldato nel microonde, alla scrivania oppure ai giardini in una bella giornata d'autunno.



di Fiammetta Fadda

È arcinoto che i buoni propositi si fanno al rientro dalle vacanze. Il mese di settembre è tutto un fiorire di patti virtuosi con se stessi. Giuro che manterrò la forma conquistata nella pausa estiva o, tutto al contrario, giuro che tirerò giù quei 3 chili messi su tra le vette o tra le onde. E subito sulla rotta verso la perfezione compare il primo scoglio: il mezzogiorno in città. Come abdicare alla pizza takeaway, al triste cibo precotto dei bar, alle mozzarelle di plastica, al panino elastico farcito di affettati industriali, alle orride insalatone della mensa o al soccorso, pronto ma micidiale, dei distributori automatici? Come procurarsi qualcosa di fatto a misura, appetitoso, leggero, invitante che unisca il divertente del picnic alla semplicità del fai-da-te, allo smalto della presentazione? A Ivan&Masa (Ivanemasa.com), due food consultant notissimi a Milano nel mondo della moda, interpreti di questa filosofia del cibo originale, sfizioso, colorato e light, *Panorama* ha chiesto di ideare tre pocket lunch per esigenze e costi diversi. Da realizzare velocemente a casa, con cotture brevissime se non a crudo per un surplus di fragranza di salute. Un vero minipranzo, da gustare con calma e con l'ausilio delle eleganti posatine di plastica. Alla faccia del fast food. ■

Ivan&Masa sono presenti con un loro angolo a Ent's, la boutique gastronomica all'interno del megastore Excelsior in Galleria del Corso.



Gamberi all'arancia

Una porzione-assaggio di gamberi al vapore conditi con pomodori a cubetti sbollentati, capperi e scorza d'arancia. Sul tutto un filo d'olio ligure.



Caponatina arricchita

Petto di pollo cotto al vapore arricchito da una caponatina (olio e aceto) fatta in casa con melanzane rosolate, capperi, olive e uvette.



Salmone

Trancio di salmone cotto al forno con salicornia al dente, sbollentata o al vapore e condita con olio, sale e pepe bianco.



Torta di pesche

L'impasto classico di una torta di frutta, con l'aggiunta di un bicchierino di rum e sostituendo lo zucchero semolato con zucchero di canna per esaltare il sapore delle pesche affettate.



Come un tabouleh

Quinoa lessata in brodo vegetale e insaporita con polpa di pomodoro crudo a dadini, menta fresca, prezzemolo, olio piccante e sale.



Nippomediterraneo

Tofu già pronto tagliato a quadretti, condito con zucchine, olio, pepe verde, limone.



Autunno mantovano

Zucca mantovana cotta al forno, schiacciata a puré con yogurt greco, senape, una goccia di miele e spolverata con nocciole a granella ed erba cipollina.



Gioco a strisce

Puree a strati ottenute frullando separatamente, dopo averli cotti al vapore, carote e zenzero fresco, piselli con mentuccia, mele con noce moscata, ciascuno con gocce di sciroppo d'acero.



Polpettine prezzemolate

Impasto di uovo, mollica bagnata e strizzata, tonno sott'olio o al naturale, prezzemolo, succo e scorza grattugiata di limone a formare polpettine da passare in padella con poco olio.



Pasta al verde

Mezze maniche ai dente condite con piselli, meglio freschi ma anche in scatola, sia interi sia passati. Profumate con menta fresca, germogli e olio extravergine delicato. In stagione ottime coi broccoli.



Riso di fine estate

Riso lessato al dente poi condito con un olio extravergine di oliva delicato e un trito di erbe di stagione, zucchine crude, carciofini, cetriolini sottolio. Alla fine, olive taggiasche e capperi.



Orto provenzale

Melanzane, nastri di zucchine e fette di pomodoro scottati in padella con alloro e timo e conditi con ricotta di bufala sminuzzata, origano, olio e sale.