

## VareseNews

### Primizie e ortaggi in tavola: per salvare il gusto e anche la linea

**Pubblicato:** Sabato 3 Aprile 2010



Composizioni ricche e pesanti, come la torta pasqualina (con uova, ricotta e verdure), l'agnello o il capretto al forno con piselli e patate, e per chi è di tradizione napoletana l'immane pastiera, domenica non mancheranno sulle tavole degli italiani.

Ma Pasqua è la festa religiosa che più di tutte abbina ai riti sacri i tempi della natura e offre la possibilità di portare in tavola le **primizie di stagione**. Così, chi vuole **salvare il gusto, e pure la linea**, con un po' di fantasia potrà salvare capra e cavoli, **mixando** nel modo giusto le verdure di stagione.

Un menù che andrà bene anche se tra i vostri ospiti ci sono amici o parenti **vegetariani**. Si comincia con gli **asparagi** che, abbinati con le **uova sode**, sanno coniugare gusto e leggerezza e costituiscono un valido antipasto, ma anche un secondo. Così come la torta pasqualina che, se cucinata con i **carciofi** o con gli **spinaci** novelli, può essere un buon compromesso sempre come antipasto o come seconda portata. Per i primi, le **tagliatelle con le fave e pecorino** sono l'idea che non deluderà i vostri ospiti light.

Tutta bustocca la tradizione dell'**insalada e ciapp**: un caso più unico che raro che coniuga sapore, leggerezza, tradizione e facilità di realizzazione. Per chi volesse cimentarsi in cucina **ecco come fare**. Per la **scelta dei vini** affidatevi al web dove ora è possibile seguire un vero e proprio percorso di degustazione tra le cantine che hanno scelto la comunicazione 2.0.

Unico strappo alla regola è il dolce: magari piccoli assaggi, ma una fetta di colomba e un po' di uovo di cioccolato non ce li negherà nessuno!

Buon appetito allora e buona Pasqua!

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

