

Chef Rano: La salute viene dai legumi (e dalle spezie)

Pubblicato: Mercoledì 30 Settembre 2015



E' stata una lezione originale e ad alto tasso di salute quella dello chef **Stefano Rano**, segretario nazionale dei maestri di cucina e gestore del Vecchio Faggio di Cuasso al Monte, sui legumi e la frutta.

La seconda “puntata” del corso Tigros autunnale dedicato a Expo 2015, mercoledì 30 settembre 2015, ha visto protagoniste tre ricette originali e gustose: risotto con ceci in brodo di ceci. Spaghetti di farro con latte di mandorla e spezie, Ganache di cioccolato all’avocado con gelatina di mandarino.

Tre ricette a basso tasso di sodio e ad alto tasso di sapore, e del tutto prive di grassi animali: malgrado si parlasse di grandi classici di solito “ripassati” in burro e panna in quantità. Il sapore, l’hanno dato le spezie, la pastosità olio extravergine ed avocado. Il risultato è un gusto tutto nuovo e da assaggiare.

Le ricette sono state raccontate, come da tradizione, nel **nostro Liveblog**.

Leggi anche

- **Solbiate Arno** – I corsi di cucina Expo fanno il bis
- **Liveblog** – Frutta e Legumi, chef Stefano Rano in Tigros alla scoperta della tradizione

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it