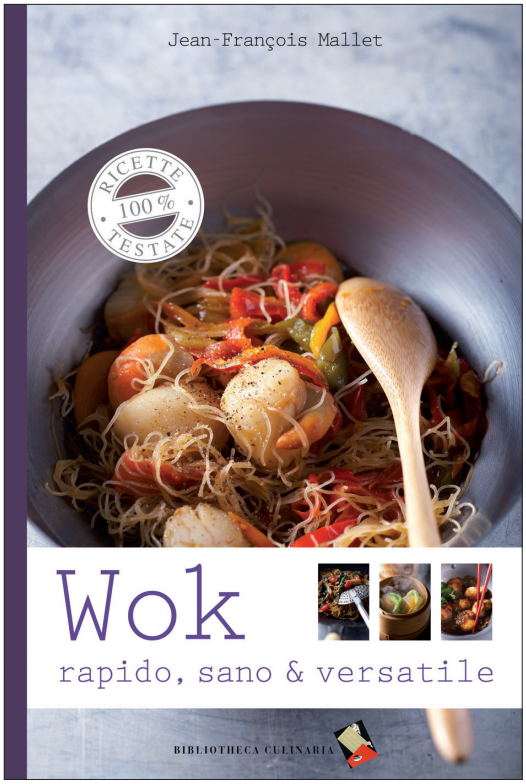
RICETTE 100% TESTATE

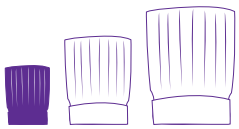
Wok
rapido, sano & versatile



30 ricette veloci e creative per lo strumento più versatile della cucina

Questa pentola di origine orientale non è più uno straniero nelle cucine italiane, ma quanti sfruttano appieno le sue potenzialità? Sono ben quattro i tipi di cottura che il wok può ospitare senza alcun problema: saltare, friggere, stufare e cuocere a vapore. Le 30 ricette di questo libro offrono la prova, non solo della sua versatilità, ma anche delle sue qualità come alleato della cucina salutistica. Verdure, carni, pesci e volatili escono profumati e cotti a puntino senza perdere gli importanti elementi nutritivi. E il fattore tempo? Con il wok la cena potrà essere una questione di minuti.

LIVELLO DI EXPERTISE



A CHI SI RIVOLGE
/ grande pubblico /

Autore:	Jean-François Mallet
Fotografie	Jean-François Mallet
Formato:	18 X 23,5 cm
Legatura:	cartonato
Pagine:	64
Illustrazioni:	36 foto a colori
ISBN:	978-88-95056-82-1
Prezzo:	€ 11,80

della stessa collana

Millefoglie
ISBN 978-88-95056-83-8

Pancake, crêpe e blini
ISBN 978-88-95056-84-5

Confetture & chutney
ISBN 978-88-95056-81-4

9 788895 056821