

FRUTTA DAL CUORE - MANGO D'EUROPA

Ricette semplici e divertenti per gusto e benessere

In caso di pubblicazione citare la campagna "Avocado e Mango d'Europa: Frutta con il Cuore"

SMOOTHIE DI MANGO EUROPEO

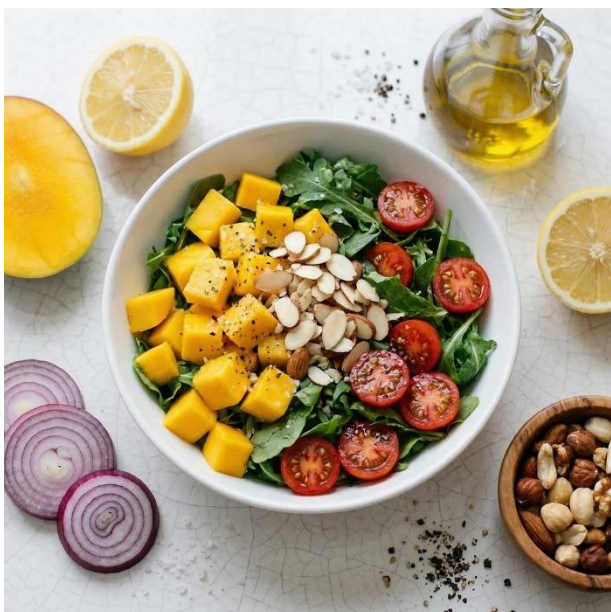


Ingredienti:

- Un mango ben maturo (quello che profuma d'estate)
- Uno yogurt naturale o greco
- 1/2 bicchiere di latte
- Un po' di ghiaccio
- Un tocco di miele se sei "team dolce"

Metti tutto nel frullatore senza pensarci troppo. Il risultato è cremoso, fresco e con più energia di te un venerdì alle tre del pomeriggio. Si beve da solo. E se non lo condividi, tranquillo, nessuno ti giudicherà. Ma se lo pubblichi nelle tue storie... potresti davvero esaltarti!

INSALATA DI MANGO E SPINACI



Ingredienti:

- Un mango tagliato a dadini luccicanti
- Una bella manciata di spinaci freschi
- Pomodorini Cherry
- Frutta secca (o qualcosa che scricchioli)
- Olio d'oliva
- Una spruzzata di limone
- Sale e pepe

Mescola con cura (senza schiacciare il mango, che qui è il protagonista) e il gioco è fatto. Croccante e rinfrescante. Il tipico piatto che ti fa sentire bene senza bisogno di discorsi motivazionali.

SCEGLI **MANGO D'EUROPA**

SCEGLI FRUTTA CON **CUORE**

TACO CROCCANTE AL MANGO EUROPEO



Ingredienti:

- Un mango a dadini
- 2 tortillas (quelle che hai, qui non siamo rigidi)
- Cavolo rosso a strisce sottili
- Mais dolce
- Pomodoro e cipolla a dadini
- Coriandolo fresco
- Succo di lime
- Sale

Una tortilla calda, una base croccante di cavolo, mais dolce, pomodoro, cipolla... e il mango europeo a dadini a fare da protagonista.

Un tocco di lime e si addenta con decisione.

È un piatto da mangiare con le mani...

Addenta. Qualcosa cade. Sorridi. E poi di nuovo.

MANGO EUROPEO CON YOGURT BOOM!



Ingredienti:

- Un mango a dadini
- Biscotti sbriciolati o muesli
- Yogurt cremoso
- Miele opzionale

Sul fondo del bicchiere si mettono i biscotti sbriciolati con un tocco di miele.

Sopra, un generoso strato di yogurt cremoso.

Poi il mango europeo a dadini, che ruba la scena.

Se ti va, ripeti gli strati... e completa con altro mango in superficie.

Intenso. Cremoso. Fresco. Croccante.

E con quel contrasto dolce che ti fa pensare di aver preparato un dessert top...

LA RICETTA DI DANY RESCONI

BAO CON POLLO FRITTO, COLESLAW & MANGO EUROPEO

Ingredienti:

Per i Bao

- * 250 g farina 00
- * 140 ml latte tiepido
- * 20 g zucchero
- * 4 g lievito di birra secco
- * 15 g olio di semi
- * 3 g sale

Per il pollo croccante

- * 400 g filetti di pollo
- * 80 g farina 00
- * 2 uova
- * 150 g pangrattato
- * Sale e pepe
- * Olio di semi per friggere

Per la maionese fatta in casa

- * 1 uovo intero
- * 200 ml olio di semi
- * 15 ml succo di limone
- * 1 cucchiaino di senape
- * Sale

Per il coleslaw

- * 200 g cavolo cappuccio bianco
- * Maionese q.b.
- * 1 cucchiaino di succo di limone
- * Sale

Per completare

- * 1 mango europeo maturo, coltivato in Spagna
- * Maggiorana fresca

1. Prepara i bao. Sciogli lievito e zucchero nel latte tiepido. Unisci alla farina, aggiungi l'olio e infine il sale. Impasta per circa 8-10 minuti, fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Copri e lascia lievitare per 1 ora e 30 minuti, o fino al raddoppio.

Dividi l'impasto in 8 palline. Stendile formando degli ovali, spennella leggermente l'interno con olio e piegali a metà inserendo un quadratino di carta forno. Lascia lievitare altri 30 minuti.

Cuoci i bao al vapore per 10-12 minuti. Spegni il fuoco e aspetta 2 minuti prima di aprire il coperchio, così rimangono belli gonfi e soffici.

2. Prepara la maionese. Metti nel bicchiere del frullatore a immersione uovo, olio, limone, senape e un pizzico di sale. Appoggia il mixer sul fondo e frulla senza muoverlo per i primi secondi; quando la maionese inizia a montare, sollevalo lentamente fino a ottenere una crema densa.

3. Prepara il coleslaw. Affetta il cavolo cappuccio finissimo, aggiungi qualche cucchiaino abbondante di maionese, un goccio di limone e un pizzico di sale. Mescola fino a renderlo cremoso, ma senza esagerare con la salsa: deve mantenere croccantezza.

4. Friggi il pollo. Sala e pepa i filetti. Passali prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, premendo bene per farlo aderire. Friggi in olio a 170-175°C fino a doratura, circa 4-5 minuti a seconda dello spessore. Scola su carta assorbente e aggiungi un pizzico di sale.

5. Assembla. Apri delicatamente ogni bao e crea gli strati: coleslaw cremoso → filetto di pollo fritto croccante → cubetti di mango europeo → foglioline di maggiorana fresca.