

Con le ricette di Easy Chef mangi bene, stai in forma e ti godi il Varesotto

Pubblicato: Sabato 9 Dicembre 2017



Un libro di ricette che mette insieme piatti semplici e gustosi, salute e tanti spunti per scoprire i luoghi più belli del Varesotto.

(foto di Nicholas Vaglivello)

“**Easy chef**” è il primo libro di **Marco Apicella**, 23enne chef varesino che grazie alla collaborazione con la giovane casa editrice **Il Vento antico**, anch’essa varesina, ha dato alle stampe qualcosa di nuovo nel panorama dell’editoria dedicata alla cucina.

Il libro, presentato mercoledì sera al ristorante **Il Peschereccio di Vedano Olona**, che Marco Apicella gestisce insieme alla famiglia, raccoglie, come ha spiegato l’autore «ricette per una cucina facile e creativa che ognuno può realizzare con pochi ingredienti e con gli attrezzi che ha in casa. Alcuni sono piatti della mia infanzia, a cui sono molto affezionato che ho rivisitato. Una cucina sana e bilanciata che tutti possono gustare e preparare, anche chi non ha mai cotto un uovo sodo».

Antipasti e primi piatti semplici ma da eseguire alla perfezione, come la pasta cacio e pepe, o secondi di pesce e di carne che abbinano gusto e leggerezza, sono spiegati in modo molto chiaro, con l’aggiunta di alcuni **consigli e segreti dello chef** per un risultato garantito.

Tra le particolarità del libro ci sono una tabella realizzata dalla dottoressa **Martina Ruspa** che indica, per ogni piatto, quanti minuti di attività fisica servono per smaltire le calorie.

Per ogni ricetta, inoltre, c’è un suggerimento per praticare queste attività in luoghi affascinanti della provincia di Varese, dal Sacro Monte alla ciclabile del Ticino.

Marco, che ha studiato al De Filippi di Varese e ha fatto esperienza in alcuni importanti ristoranti, per il suo debutto ha avuto un padrino d’eccezione: alla presentazione del libro è intervenuto lo chef **Sergio Barzetti** che è stato suo insegnante proprio al De Filippi. C’erano anche l’assessore regionale **Francesca Brianza** e l’ex assessore di Varese **Simone Longhini**, che hanno sottolineato l’importanza di promuovere il nostro territorio, anche con un’idea originale come quella di unire cucina e turismo.

Il libro è disponibile sia in formato cartaceo che nella versione e-book.

di [Ma.Ge.](#)