Micro manuale pratico di Benessere Trentino

Il tuo Hotel Benessere in Trentino preferito :) - www.HotelMirabello.it

Rubato a Tiziano, lo Chef del Mirabello

Il tuo Hotel Benessere in Trentino preferito :) - www.HotelMirabello.it

Creare questo micro manuale non è stato per niente semplice ma pur di viziarvi abbiamo messo a repentaglio la nostra stessa vita! Come?

Abbiamo innanzitutto dovuto rubare una ricetta a Tiziano!

Tiziano è conosciuto come il mago della cucina! E come ogni mago che si rispetti custodisce molto gelosamente i suoi segreti.

Una notte ci siamo intrufolati nella sua stanza e siamo riusciti a sfilare il suo ricettario da sotto il cuscino (fortuna che ha un sonno pesante!) e copiarne una ricetta per permettervi di stupire i vostri amici o la vostra compagna in meno di 15 minuti!

Fagottini di mela e cioccolato bianco

Ingredienti:

2 confezioni di pasta sfoglia

250g di cioccolato bianco

2 mele

1 tuorlo

Preparazione:

Sbuccia le mele e tagliale a spicchi. Quando hai finito, con uno stampino, ricava dalla pasta sfoglia tanti piccoli cerchi. Nel frattempo fai sciogliere il cioccolato bianco con pochissima acqua a fuoco lento.

Versa un cucchiaio di cioccolato su ogni cerchio, aggiungi uno spicchio di mela e chiudi facendo attenzione ai bordi in modo che non si apra durante la cottura.

Dopo aver preparato tutti i fagottini sbatti il tuorlo e danne una pennellata sull'esterno. Metti in forno già caldo a 180° per 15 minuti e gustali!

Ovviamente abbiamo scelto la ricetta più semplice e veloce che siamo riusciti a trovare. Sulla pagina abbiamo letto "tempo di preparazione: 61 secondi" ma forse voi potreste perdere qualche secondo in più del nostro grande chef. In ogni caso adesso siete in possesso di una delle sue ricette jolly, da usare quando vi occorre qualcosa di buono da tirar fuori senza preavviso. I vostri commensali ne rimarranno entusiasti!

Non avendo avuto la possibilità di ricopiare altre ricette abbiamo pensato che sicuramente non avreste potuto cucinare fagottini di mele tutti i giorni e che, volenti o nolenti, sareste diventati vittime della scorretta alimentazione cittadina. **Non potevamo permette che il vostro corpo subisse questo sopruso quindi…**

Ci siamo avventurati nei boschi per trovare le erbe migliori per le tue tisane…

Ma siamo tornati a mani vuote ad abbiamo dovuto provvedere con quello che abbiamo trovato in cucina!

Infuso di Salvia - Ingredienti:

Qualche foglia di salvia

Un pizzico di rosmarino

Una tazza d'acqua

Preparazione:

Scaldate l'acqua, spegnete la fiamma al primo fremito ed infondetevi la salvia ed il rosmarino. Coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Filtrate con una telina e dolcificate con miele, dopodiché… gustate!

Questa è un'ottima tisana depurativa, aiuta il nostro corpo a liberarsi dalle scorie che accumuliamo spesso a causa di un'alimentazione troppo abbondante di grassi. Per di più è facile e veloce da preparare con ingredienti che troverete facilmente nelle vostre cucine!

E così anche questa è fatta!
Il vostro stomaco è salvo!
Ma…che fatica! Guardandoci allo specchio abbiamo visto le nostre facce dopo questa avventura: sporche, stanche, spente.

Ci è venuto in mente che anche voi dopo un'intera giornata di lavoro, forse, vi sentite così... Abbiamo bisogno di un centro benessere fai-da-te!

Per fortuna qui la natura è sempre dalla nostra parte!

Ed il rimedio viene proprio dalle mucche del Trentino! Cosa? Non ne avete in casa? Cosa aspettate a procurarne una?

Ma se la vostra casa non è abbastanza spaziosa o non volete vedere bovini pascolare sulla moquette, il latte del supermercato andrà comunque bene per questo tonico che permetterà al nostro viso di tornare splendente e rigenerato anche dopo una giornata stremante!

Tonico al latte

Ingredienti:

50g di latte

2 cucchiai di olio di mandorle dolci

Emulsionare molto bene il latte con due cucchiai di olio di mandorle dolci. Pulire il viso con un batuffolo di cotone bagnato nel tonico preparato. È particolarmente indicato per pelli sensibili o irritate.

Che altro dire… missione compiuta!

Siamo riusciti a cavarcela indenni da quest'avventura e voi riuscirete finalmente a vivere anche a casa i vostri momenti di benessere! Non ringraziateci (ok..magari solo un trentino :-)).

Come abbiamo detto, e mai ci stancheremo di ripetere, qui all'Hotel Mirabello amiamo coccolarti! Ed in tua assenza abbiamo fatto del nostro meglio per portare in casa tua una piccola ventata di Trentino fresco.

A Presto!

Elio - Hotel Mirabello
Il primo Slow Hotel Benessere del Trentino
http://www.hotelmirabello.it/

Ps: Non fate ASSOLUTAMENTE saper nulla a Tiziano di questa guida o potremmo far parte del prossimo menù! :-)

Se questa guida ti è piaciuta, puoi condividerla con amici, parenti, su Facebook o sul tuo sito.