



**CORRIERE DELLA SERA**

vivimilano.it  
mercoledì 4 aprile 2012

# viv! milano

## Nuovo fitness

**Qui non si scherza: corde, pesi, sbarre, pneumatici... È il crossfit, ultimissima tendenza per tenersi in forma. Ma cresce anche il trend del personal trainer e della «palestra su misura». Provate, è il momento giusto**

**IL MENU DI PASQUA**  
Dalle regioni d'Italia i piatti pronti più tipici (e curiosi) in sedici gastronomie  
DA PAGINA 17

**GUERRITORE-FALLACI**  
L'attrice interpreta la grande scrittrice: 100 inviti al Teatro Grassi  
PAGINA 40

**CHITARRA BLUES**  
Stanley Jordan al Blue Note spazia dal jazz a Debussy: 40 inviti  
PAGINA 50

DA PAGINA 8

Arno 28 - n. 13 - Pagine Italiane Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 conv. L. 46/2004 art. 1.c.1. DCB Milano - Supplemento della testata Corriere della Sera del 4 aprile 2012, non può essere distribuito separatamente.

# A TAVOLA con Allan Bay

foto di Marco Giberti

vivimilano  
4 1V 2012

21

Piaceri

## IL RISTORANTE

### BENTO

■ CORSO GARIBOLDI 104

☎ 02.66.98.075

Tipo di ristorante:

giapponese

Chiusura: domenica a

pranzo

La cucina chiude alle 24

Coperti: 70 + 24 fuori

I prezzi: spenderete sui

40 euro, bevande escluse

Coperto e servizio: € 3

Carte di credito: tutte

Accesso disabili: no

● Voto cucina

● Voto ambiente

● Voto cantina



■ SINTESI TRA MODERNO E PASSATO

## tre al top SCELTI PERCHÉ...



### PESCE O CARNE?

È un ottimo locale di pesce, ma anche la carne la cucinano alla grande. All'inizio le preparazioni erano più classiche, oggi ce ne sono anche di creative. Grandi materie prime, grande attenzione alle nuove tecniche che esaltano il gusto della materia prima.

■ LALICE, VIA ADIGE 9  
☎ 02.54.62.930. CHIUSO DOM. E LUN. A PRANZO. PREZZO MEDIO SENZA BEVANDE 90 EURO.



### ANCHE PASTICCERIA

Edoardo Ruggiero, chef patron di grande solidità, propone una cucina classica nell'impostazione generale e nella scelta degli ingredienti, più nuova per le tecniche di cottura, con una più che corretta esecuzione. Oltre che ristorante è anche pasticceria da asporto.

■ BRIOSCINA, PIAZZALE CARRARA 21 ☎ 02.89.50.11.77. CHIUSO SAB. A PRANZO E DOM. PREZZO MEDIO SENZA BEVANDE 50 EURO.



### TRATTORIA ECLETTICA

Una trattoria di tono dove tutto funziona come un orologio svizzero. L'offerta dei piatti è del tutto eclettica, sia pure con un'enfasi lombarda e piemontese. Le porzioni sono abbondanti, l'esecuzione più che buona e tutti escono felici e contenti.

■ CARPACCIO, VIA LAZZARO PALAZZI 19 ☎ 02.29.43.99.82. CHIUSO LUN. PREZZO MEDIO SENZA BEVANDE 35 EURO.

## Il Giappone oltre il sushi

Cosa deve fare un ristorante di successo? La maggior parte dei patron si gode il successo senza fare niente. Un errore, a mio parere. Perché, quando i clienti si stancano, è troppo tardi per intervenire. Alcuni bravi, come quelli del

Bento, un locale giapponese di grandissimo successo e molto classico, basato sostanzialmente su sushi e affini, hanno invece deciso di far crescere la proposta dei piatti, di far evolvere il loro menu. Senza strappi, questo è ovvio, i clienti abituali non lo capirebbero. Hanno incrementato l'offerta senza eliminare quella precedente inserendo la frutta (mango, fragole, kiwi e altro), le marinature, nuove salse a base di zenzero, miso, ma anche qualche spezia (chili, aneto) e ingredienti «internazionali» come le uova di quaglia, l'olio tartufato, la crema di formaggio fresco e così via. La sintesi fra il vecchio e il nuovo funziona, e bene, il successo continua. L'ambiente è moderno, il servizio solerte.

## LA RICETTA dello chef



**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**  
CUORE DI FILETTO DI TONNO G. 500.  
2 LIMONI DI SICILIA.  
2 ARANCE.  
SALSA DI SOIA ML. 150.  
BRODO DI PESCE ML. 50.  
WASABI IN POLVERE G. 20.  
UNA MANCIATA DI SESAMO

### Tonno marinato in limoni di Sicilia

Tagliate il tonno a cubetti regolari di circa 1 cm di lato. Preparate una marinata utilizzando il succo di 4 limoni, quello delle arance, la salsa di soia, il brodo di pesce e il wasabi in polvere, emulsionando bene con una piccola frusta. Mettete i cubetti di tonno a marinare in questa marinata: sono sufficienti 15 minuti. Tagliate a metà gli altri 4 limoni e adagiate i cubetti di tonno direttamente sul limone. Versate sopra un cucchiaino della marinatura, cospargete con una manciata di sesamo e servite.

## SPESA DOC



### L'UOVO TECNO

Il mondo va avanti e tutti noi dobbiamo adattarci. Per esempio: l'uovo di Pasqua racchiude da sempre un regalo. Però decidere quale regalo proporre oggi, soprattutto se ti posizioni al top della qualità, non è facile. Tancredi e Alberto Alemagna, titolari di T'a Sentimento Italiano, hanno deciso di inserire nel loro ottimo uovo di Pasqua da 400 g, fatto con cacao puro venezueliano, una cover per iPhone, per fare contenti gli appassionati di cioccolato tecnologici. Si chiama «Hi Egg», è disponibile nella versione al latte e in quella fondente, costa 45 euro, la trovate da Ottimo Massimo. Per informazioni e prenotazioni info@vivi milano.com.

■ OTTIMO MASSIMO, VIA RUSSO 3 ANG. VIA SPADARI ☎ 02.49.45.76.61. CHIUSO DOM. APERTO DALLE 7 ALLE 19.30. SAB. DALLE 10 ALLE 19.

# Trattoria Rondine

Via Spartaco n. 11 - Milano - Tel: 02.55184533

Qualità, ottimi prezzi e trasparenza - SPECIALITÀ CARNE E PESCE - chiuso domenica