LASAGNA DI ZUCCA LIGHT

Quanto piacciono a noi foodblogger i corsi di cucina!?!? Ne ho appena frequentato uno finanziato dal comune di cucina salutista con lo scopo di far apprendere uno stile di alimentazione sana e priva di grassi ma ugualmente gustosa. Il secondo scopo del corso è quello di diffondere ciò che abbiamo imparato, per questo oggi vi propongo questa lasagna di zucca deliziosa che ha conquistato tutti. Io ho fatto qualche piccolissima modifica ma la sostanza rimane la stessa. I condimenti sono molto limitati e anche se mentre le preparate vi sembreranno troppo poco condite all’assaggio vi garantisco che non ve ne renderete conto. Correte a comprare le ultime zucche rimaste e fate scorta di lasagne!!!

Le lasagne di zucca sono perfette come antipasto dimezzando le dosi, o come primo piatto.

LASAGNA DI ZUCCA LIGHT

per 6/8 persone

1 kg di zucca pulita
500 g di salsa di pomodoro
250 g di casatella o stracchino

50 g di parmigiano
50 g di olive taggiasche
1 spicchio d’aglio
1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva
2 rametto di rosmarino
1 peperoncino

Sbucciate la zucca ed affettatela molto sottile, pesatene 1 kg. Stendete le fette su una teglia, coprite con la carta forno e fare altri strati, coprite l’ultimo con la carta. Cuocete a 180°C per 15 minuti, il tempo dipende da quanto avete tagliato sottile la zucca. Nel frattempo mettete la salsa di pomodoro in un tegame ed unite l’aglio intero, il peperoncino tagliato a metà e privato dei semi, e il rosmarino tritato molto finemente. Fate cuocere 20 minuti, regolate di sale e condite con un cucchiaio di olio extravergine d’oliva. Scolate le olive dall’olio e lavatele, tritatele finemente. In una teglia fate un primo strato con la zucca, stendete un velo di salsa di pomodoro, proseguite con qualche pezzetto di olive e qualche ciuffetto di casatella (uno ogni tanto) spolverizzate con pochissimo parmigiano e proseguite con gli strati. Io l’ho fatta molto alta ma bastano anche meno strati. Cuocete a 180°C per 30 minuti. Ottima tiepida!

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

PANINI INTEGRALI SEGNAPOSTO

Ebbene, per i vostri pranzi delle feste avete pensato all’antipasto, al primo, al secondo e magari a tanti golosi dolci. Avete preparato biscotti e confetture da regalare.. ma avete pensato di preparare un segnaposto che oltre che bello sia anche commestibile?!! Beh, io vi lascio un’idea molto carina e super veloce da preparare, l’impasto iniziate a prepararlo la sera prima e la mattina in poche ore di lievitazione e pochi minuti di lavoro avrete i vostri segnaposto belli caldi pronti ad accogliere i vostri commensali!!!

Per chi pensasse “*usa la farina integrale e poi mette strutto e pancetta*” rispondo che uso la farina integrale non per motivi dietetici atti al dimagrimento ma perché mi piace il suo sapore e sopratutto perché cerco di limitare i prodotti raffinati.. alla riduzione dei grassi ci stò lavorando ma certe preparazioni li richiedono

PANINI INTEGRALI SEGNAPOSTO

per 8 panini

150 g di farina integrale di grano tenero macinata a pietra
100 g di farina di farro integrale bio
40 g di parmigiano reggiano
130 g di acqua
15 g di strutto
15 g di olio
3 g di sale fino
4 g di lievito di birra
pepe
semi di sesamo neri Melandri Gaudenzio
8 fette di pancetta arrotolata o lardo
1 rametto di rosmarino
½ cucchiaino di malto d'orzo

La sera, o almeno 8 ore prima, mescolate assieme le farine. In una ciotola mettete 2 grammi di lievito di birra, il malto d'ozo e 60 grammi di acqua, fate sciogliere il lievito e aggiungete 60 grammi di farina presa dal totale, lavorate l'impasto fino a formare una palla. Mette l'impasto in una piccola ciotola, coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare. Dopo 8 ore spezzettate il pre impasto e mettetelo nell'impastatrice assieme a 70 grammi di acqua e gli altri 2 grammi di lievito, lavoratelo qualche minuto fino a scioglierlo, aggiungete le farina restante, il sale, il pepe, il parmigiano, lo strutto, l'olio e il rosmarino tritato finemente. Lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Dividete in 8 parti uguali e arrotolate i panetti con le mani formando un filoncino lungo circa 15 cm, schiacciatelo un po' con le dita e stendetelo con il mattarello solo per il verso della lunghezza, non deve essere sottile. Poggiate una fetta di pancetta e su uno dei lati lunghi fate dei tagli di circa 1 cm di profondità e a distanza tra loro di 1,5 cm. Arrotolate il filoncino e cospargete di semi si sesamo. Posizionate ogni panino all'interno di un incavo della teglia per muffin,

ricoprite con la pellicola per alimenti e fate lievitare 90 minuti. Accendete il forno a 190°C e cuocete i panini per 13-15 minuti o fino a doratura.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
Karna

Maria
l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

BUON NATALE!!

CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO E CACIOCAVALLO

Ottobre=zucca, magnifico ortaggio che ho imparato ad amare sopratutto negli ultimi anni. Si perché ricordo quando mia mamma tanti anni fa fece i tortelli per la prima volta ed io mangiai solamente il bordo di pasta esterno.. troppo dolci per considerarli un primo piatto. Allora il mio palato accettava e capiva solamente i sapori classici, amava solamente i cappelletti ed i ravioli con gli spinaci. Col tempo ho compreso che il contrasto dolce/salato in realtà lo adoro, ed ecco che le ricette a base di zucca sono diventate un must!! Queste crocchette è la prima volta che le preparo, sono molto gustose, dolci, salate, filanti e piccantine, un gran mix di sapori.

CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO
E CACIOCAVALLO

per 4 persone

250 g di polpa di zucca cotta
60 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio
60 g di caciocavallo

10 g di ‘nduja*
1 uovo
40 g di pangrattato

Per la panatura
1 uovo
pangrattato
farina

1 lt di olio di semi di arachidi

*se volete una versione vegetariana potete ometterla, non esagerate con la quantità perché sebbene sembri poca si sente molto bene.

Tagliate la zucca a fette spesse circa 2 centimetri, pesatene circa 350/400 grammi. Su una teglia mettete un foglio di carta forno e posizionate le fette di zucca senza sovrapporle.

Coprite con un foglio di alluminio per alimenti. Cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti. Provate a forare la zucca con una forchetta per verificarne la cottura. Nel frattempo lessate il miglio in acqua bollente salata. Scolatelo ben cotto. Private la zucca della polpa, pesatene 250 grammi e mettetela in una ciotola. Unite l'uovo sbattuto, il pangrattato, la 'nduja ed il miglio regolate eventualmente di sale e mescolate bene. Se il composto fosse troppo morbido a causa di una zucca troppo acquosa, unite altro pangrattato o a piacere del parmigiano. Prelevate un cucchiaio di composto, mettetelo sul palmo della mano e premete. Con un dito fate uno scavo al centro e posizionate un pezzetto di caciocavallo. Richiudete la crocchetta facendo in modo che il formaggio sia ben coperto. Date al composto una forma cilindrica. Dopo aver terminato tutte le crocchette passatele prima nella farina, poi in un piatto dove avrete sbattuto l'uovo ed infine nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in un piccolo tegame in modo da avere almeno 10/12 centimetri di olio. Quando avrà raggiunto la temperatura di 180°C versate lentamente 3 crocchette per volta. Non cuocetene di più assieme altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa troppo e le crocchette non friggeranno bene e assorbiranno troppo olio. Fate dorare molto bene e scolate. Posizionatele su della carta paglia per far assorbire l'unto. Servite subito.

Iportantissimo che l'olio sia ben caldo in modo che la crocchetta non assorba olio in eccesso e risulti ben croccante fuori e morbida dentro. Fate una prova con un piccolo pezzo di impasto, se salirà subito a galla e vi si formeranno numerosissime bollicine attorno allora la temperatura è giusta.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

TIGELLE AI CEREALI

La tradizione culinaria della mia famiglia è fatta di cappelletti e lasagne al forno, di torte di mele, crostate rustiche e salame di cioccolato. Non ho mai visto mia nonna cucinare, mangiare tanto si :-D!! Mia mamma con i lievitati è sempre stata una frana, è si, lo ammetto, bravissima in tante cose ma con pizza e focacce nulla da fare. Mi racconta che un tempo facevano il pane, quello che doveva bastare per un mese, ma era la classica ricetta di pane duro che facevano tutti uguale, e da come ne parla non doveva essere nemmeno un gran chè. Ricordo le poche volte che mia mamma provò a fare la pizza, le riuscì sempre durissima e allora rinunciò definitivamente e da allora ripiegò con fette di pan carrè spalmate di pomodoro, olio ed origano, a me sinceramente piacevano molto e le ricordo con grande affetto. Detto ciò quando mi è stato proposto di partecipare al contest "**I lievitati della nonna**" non ho riflettuto molto su questo, ho pensato che in qualche modo una ricettina sarebbe uscita dai ricordi della mamma.. e invece no!! Bene, ho deciso quindi di preparare una ricetta tipica della mia regione, anche se io sono romagnola e le tigelle sono emiliane, ma in romagna non c'è una grande tradizione del lievitato e quindi ho preso in prestito una bella ricetta dai cuginetti. Ho pensato di prepararle con il **preparato per pane nero ai cereali con lievito naturale madre, miscela di 8 cereali e semi della linea frumenta**, bastano quindi pochi altri ingredienti per preparare un'ottima variante delle tigelle. La ricetta è velocissima e semplicissima.

La mia ricetta tradizionale delle tigelle la trovate qui!

TIGELLE AI CEREALI
per 4-6 persone

500 g di preparato per pane nero ai cereali
110 g di latte fresco
190 g di acqua
70 g di strutto

5 g di sale fino
2 g di zucchero di canna

Su un piano di lavoro o all’interno di una planetaria, mettete la farina, aggiungete tutti gli ingredienti e lavorate finché il composto sarà ben amalgamato e incordato. Consiglio di aggiungere l’acqua un po’ per volta in modo da unirne la

quanità giusta, in ogni caso la consistenza dovrà essere molto morbida ma non appiccicosa. Se avete utilizzato una planetaria mettete l’impasto sul piano di lavoro e lavoratelo con le mani formando una palla. Mettete la pasta in una ciotola, coprite con pellicola per alimenti e fate raddoppiare il volume. Riprendete l’impasto e stendetelo alto circa mezzo centimetro, tagliare le rigelle con un coppapasta della misura della tigelliera. Coprite con un canovaccio e fate lievitare circa un’ora. Nel frattempo lavorate i ritagli e lasciate nuovamente lievitare, stendete e tagliate le tigelle. Ungete la tigelliera con poco strutto, posizionate una tigella in ogni buco e cuocete 5 minuti per lato, girando tutta la tigelliera a metà cottura. Usate uno spargifiamma per espandere meglio il calore e cuocere uniformemente, fate una prova prima di cuocerle tutte in modo da regolare la giusta potenza della fiamma! Servite calde con salumi e formaggi.

Appena fredde potete congelarle, al momento di consumarle toglietele dal freezer e mettetele ancora congelate in una padella antiaderente chiudete con il coperchio e giratele spesso. Pochi minuti e saranno come appena fatte.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

Con questa ricetta partecipo al contest indetto da Cucina Semplicemente in collaborazione con Grandi Molini Italiani

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI E MIELE AL TARTUFO

Nel nuovo numero di Taste&More troverete un interessante articolo su "*quel fluido misterioso, denso e profondo tinto dei colori del tramonto…*" che è il miele. La nostra nutrizionista di fiducia Luisa ci parla di come è composto, della cristalizzazione, della conservazione e di tutti i tipi di miele!! Inoltre io personalmente ho avuto la fortuna di assistere al procedimento per ricavare il miele e vi spiego come avviene.

Ma noi di Taste&More non potevamo che completare tutte queste informazioni con tante ricette deliziose che vedono il miele protagonista indiscusso. La mia proposta è un budino di taleggio con fichi freschi e miele al tartufo, buonissimo, cremoso e con un ottimo contrasto tra dolce e salato. Se non amate il tartufo potete utilizzare anche un altro miele di vostro gradimento, inoltre è possibile sostituire i fichi con delle pere cotte qualche minuto in padella.

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI
E MIELE AL TARTUFO

per 4 persone

150 g di panna fresca
120 g di taleggio
95 g di albumi

2 cucchiai di miele d’acacia
40 g di miele al tartufo
4 fichi
4 noci

per leggere il procedimento clicca qui

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

PEPERONCINI RIPIENI

Quando il sole inizia a scaldare la pelle e la primavera stà arrivando a me piace comprare tante bustine di semi e creare

il mio piccolo orto in vaso. Naturalmente non mancano mai le erbe aromatiche ma quest’anno ho trovato anche i semi per i peperoncini piccanti da far ripieni e non ho potuto fare a meno di comprarli. Ricordo di averli preparati diversi anni fa quando la mia amica Angela me ne regalò parecchi, e ricordo che erano buonissimi. Ma si sa, io non ho il pollice verde e così li ho piantati a casa della mamma che li ha visti crescere in modo esponenziale e ha fortunatamente pensato di travasare le piantine nate in vasi molto più grandi.. per non dire enormi. Ebbene sono nati una valanga di peperoncini e non ho potuto far altro che preparare tanti bei vasetti.

PEPERONCINI RIPIENI
per 4 vasetti

550 g di peperoncini (peso al netto)
350 g di tonno sott’olio (peso scolato dall’olio)
30 g di olive verdi denocciolate
70 g di cipolline sott’aceto

5-6 foglie di basilico
timo fresco
300 g di aceto di vino bianco
olio di semi

Lavate i peperoncini, tagliate la calotta ed eliminate i semi, lavateli bene. Fate bollire l’aceto con altrettanta acqua e

cuocete i peperoncini per 2-3 minuti. Scolateli e lasciateli asciugare. Scolate molto bene il tonno dall’olio, frullatelo e dividetelo a metà in due ciotole.

Tritate finemente le cipolline e le olive separatamente. Aggiungete le olive alla prima metà assieme alle foglie di timo a piacere. Nella seconda metà mettete le cipolline e delle foglie di basilico tritate finemente.

Riepite i peperoncini con i ripieni preparati e metteteli nei vasi il più fitti possibile ma senza schiacciarli troppo. Riempite i vasi con l’olio e lasciate riposare un’ora, se fosse necessario rabboccate con l’olio. Chiudete i vasi e metteteli in una pentola capiente, riempite di acqua e cuocete 20 minuti da quando inizia a bollire* lasciate raffreddare i vasi dentro l’acqua.

*L’olio raffreddandosi diventerà un pochino tobido ma bollire i vasi serve a garantire una migliore sterilizzazione.

l'ombelico di Venere
Tonno & cipollina

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

COZZE GRATINATE AL POMODORO

La sensazione quando si rientra dalle ferie è sempre quella che l’estate sia finita, e la mia speranza è sempre quella che continui a far caldo per poter indossare ancora canottiere e infradito così da sentirmi ancora per un pò in vacanza. Allora per prolungare l’estate, che per me sa sempre di mare, oggi si mangia pesce. In generale adoro il gratinato ed adoro farlo con il pane fresco frullato e non con il pane grattugiato, in questo modo rimane grossolano e croccante, vi mostro come lo preparo in questa semplicissima ricetta.

COZZE GRATINATE AL POMODORO

per 2 persone

1 kg di cozze
2 spicchio d’aglio
500 g di pomodoro molto maturo
30 g di vino bianco secco1 peperoncino

3 fette di pane toscano o altro pane insipido
prezzemolo
olio extravegine d’oliva

Eliminate la barbetta dalle cozze tirandola con un movimento secco, verso la parte chiusa, con un coltello raschiate le eventuali incrostazioni bianche che si formano sul guscio.

Infine con una paglietta di acciaio grattane la superficie e sciacquate bene con acqua fredda.
Lavate ed asciugate il prezzemolo, tritatene finemente una parte assieme ad uno spicchio d’aglio. Fate scaldare dell’olio extravergine d’oliva in una padella di acciaio e soffriggete il trito di aglio e prezzemolo per un minuto, unite le cozze, mescolate bene e sfumate con il vino bianco. Coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 5-6 minuti finché le cozze saranno tutte ben aperte. Mettete un panno bianco pulito all’interno di un colapasta e filtrate le cozze raccogliendo il sugo un contenitore sottostante.
Lavate i pomodori e incidete a croce il loro dorso, versateli per un minuto in acqua bollente. Scolateli e metteteli in una ciotola di acqua fredda. Eliminate la buccia, tagliateli in quattro parti ed eliminate i semi. Tagliateli a cubetti.
Nella padella di cottura delle cozze fate scaldare dell’olio, unite gli spicchi d’aglio interi sbucciati ed il peperoncino tritato. Fate soffriggere ed unite il pomodoro. Fate rapprendere per circa 20 minuti ed aggiungete il sugo filtrato delle cozze. Fate cuocere per circa 30 minuti, se dovesse essere troppo salato aggiungete dell’acqua e allungate la cottura. Terminate la cottura facendo restringere molto il sugo.
In un mixer frullate il pane lasciandolo piuttosto grossolano, tritate il prezzemolo con lo spicchio d’aglio ed unitelo al pane. Aggiungete 3 cucchiai abbondanti di sugo al pomodoro* e mescolate bene, il composto dovrà risultare piuttosto umido. Aprite le cozze e tenete solo la metà con il mollusco. Riempite le valve con il gratinato e pressate leggermente. Condite con un filo d’olio extravergine d’oliva. Cuocete a 200°C con modalità grill per 7-8 minuti facendo attenzione a non bruciarle, tenete la teglia a metà altezza. Servite calde.

*il restante sugo può essere utilizzato per condire la pasta.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

Insalata di zucchine salmone e mozzarella

Ufficialmente è tornato il caldo e anche se le giornate purtroppo iniziano ad accorciarsi ancora la fine dell’estate è lontana, speriamo molto lontana!!! Per questo abbiamo ancora voglia di insalate fresche e veloci da preparare, oggi quindi ve ne propongo una deliziosa e rapidissima. Potete anche utilizzarla fare dei crostini da servire come aperitivo o come finger food per un buffet!!

INSALATA DI ZUCCHINE
SALMONE E MOZZARELLA
per 2 persone

2 zucchine piccole appena colte
1 mozzarella fiordilatte
100 g di salmone affumicato

12 olive taggiasche
semi di sesamo nero Melandri Gaudenzio
semi di sesamo Melandri Gaudenzio
olio extravergine d’oliva
succo di lime (a piacere)

Per la salsa

1 cucchiaino di senape
50 g di panna acida1/2 cucchiaino di miele d’acacia

Con l’apposito attrezzo tagliate le zucchine a spaghetto. Tagliate a listarelle il salmone e mettete tutto in un piatto. Unite le olive e condite con un filo d’olio e a piacere del succo di lime. Disponete nei piatti da portata e completate con delle fette di mozzarella e semi di sesamo.
Per la salsa, mescolate bene la panna acida con la senape ed il miele, regolate eventualmente le dosi in base ai vostri

gusti. Servite la salsa a parte.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

Io ho fatto anche dei piccoli finger food con delle fette biscottate fatte in casa, presto metterò anche la ricetta per farle.