Crostatine ai cereali integrali con bieta ricotta e caprino

Queste **crostatine ai cereali integrali con bieta, ricotta e caprino** sono un ottima soluzione per un pranzo, in bruch, una merenda o una cena.. insomma si adattano a numerose situazioni. I cereali integrali utilizzati sono tutti integrali e hanno un indice glicemico piuttosto basso per questo motivo le crostatine vi sazieranno a lungo e non vi appesantiranno.

In particolare la **crusca d'avena** è ricca di betaglucani ottimi per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, essi inoltre gonfiandosi a contatto con del liquido faranno in modo di abbassare l'indice glicemico.

Il mix di cereali integrali crea un sapore piuttosto intenso e "ricco" a mio parere molto piacevole, e si sposa bene con il gusto delicato dei formaggi e delle bietole.

Assicuratevi che la ricotta non sia light ma bensì di siero, ovvero priva della presenza di crema di latte. La maggior parte delle ricotte, e dei formaggi, che riportano la scritta light sulla confezione hanno però questa crema tra gli ingredienti.

l'ombelico di Venere

Questa ricetta è studiata per ottenere un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e grassi

Per l’impasto

- 130 g di farina di farro integrale
- 60 g di farina di segale integrale
- 40 g di farina di avena integrale
- 20 g di farina di teff integrale
- 10 crusca avena
- 2 tuorli
- 2 uova
- 20 olio etravergine d’oliva
- 1/3 di cucchiaino di sale
- acqua qb

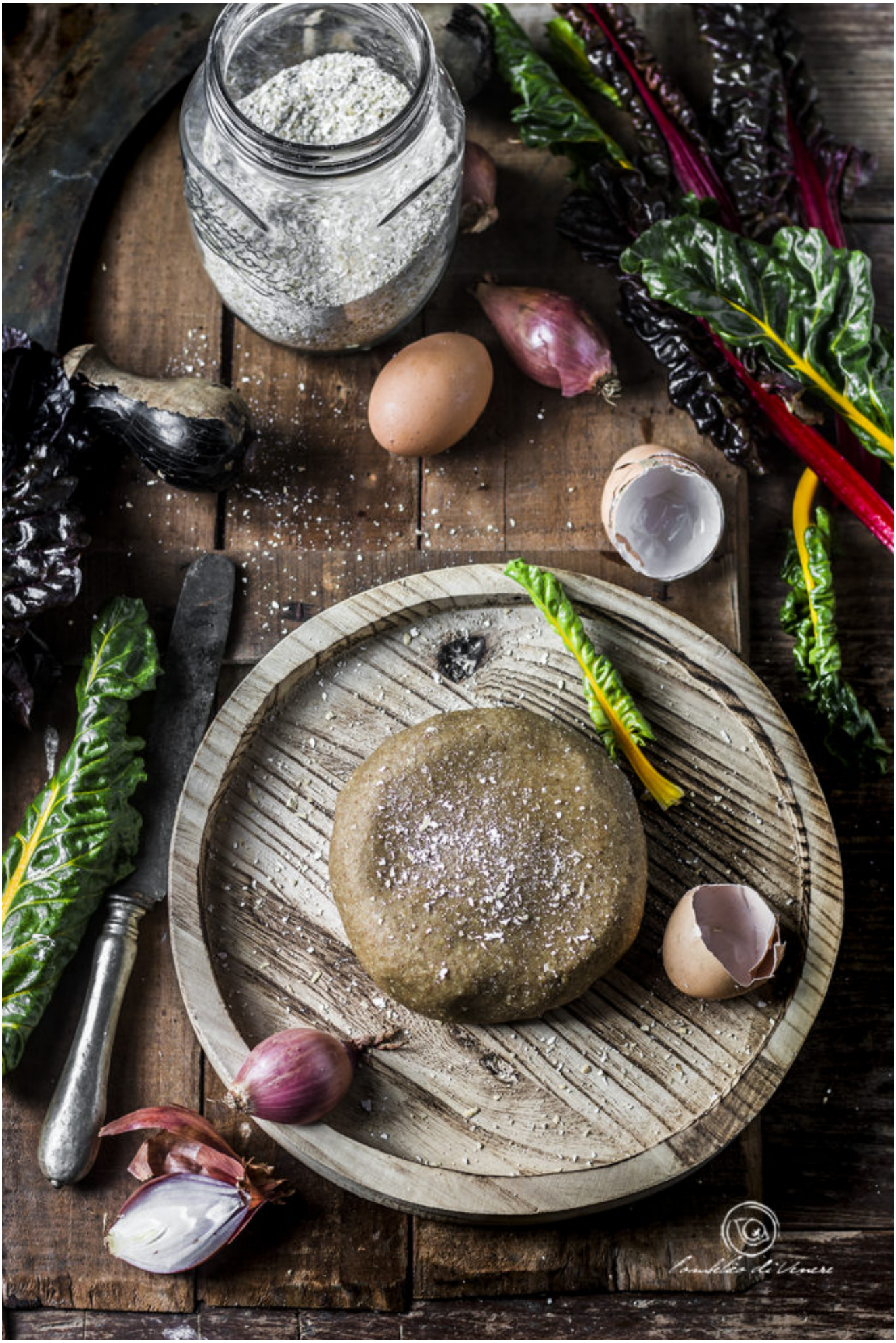
Per la farcitura

- 100 g di ricotta di siero senza crema di latte
- 100 g di caprino magro
- 2 scalogni
- 80 g di bieta gialla
- 80 g di bieta rossa
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale (pepe)

Preparazione

1. Pere la pasta lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto liscio, avvolgetelo in pellicola per alimenti e lasciate riposare 30 minuti.
2. Nel frattempo lavate accuratamente le biete e lessatele in acqua bollente.
3. Sbattete gli albumi ed unite la ricotta ed il caprino.
4. In una padella fate rosolare gli scalogni tritati con 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva.
5. Scolatele e strizzate molto bene le biete in modo che perdano tutta la loro acqua, tritate grossolanamente ed unitele allo scalogno, salate, pepete e lasciate insaporire per qualche minuto mescolando spesso.
6. Quando le biete saranno tiepide unitele al composto di formaggi e mescolate.
7. Riprendete la pasta e stendetela sottile, tagliate dei cerchi e foderare gli stampini riepite con il ripieno di bieta, stendete la pasta avanzata dai ritagli e ricavate delle strisce per formare la griglia sulle crostatine.
8. Cuocete a 180°C per circa 20/25 minuti. Servite tiepide.

Queste crostatine possono essere congelate, al posto della bieta potete utilizzare degli spinaci o altre erbette.



l'ombelico di Venere

Lombelo di Venere

Sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri

Lo **sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri** è una ricetta molto semplice e gustosa. Ho deciso di preparare questa ricetta dopo essere stata presso un’azienda agricola biologica a pochi chilometri da casa mia, il proprietario mi ha parlato così bene dei cardi che, presa dalla curiosità di sperimentare qualche ricetta, non ho potuto far altro che comprarlo.

Da un po’ di tempo ho avuto modo di comprendere in modo più approfondito cosa significhi realmente mangiare sano, e ho realizzato che questo non vuol dire rinunciare a certi alimenti ma solo ridurli o associarli nel modo giusto, l’importanza dei grassi buoni, dei cereali integrali oltre ovviamente a ciò che tutti riconosciamo come sano, ovvero la frutta e la verdura. Sono solo all’inizio di questo percorso e mi stò documentando sull’argomento e sui vari aspetti di un certo tipo di alimentazione.

Sento però spesso dire che uno stile alimentare di questo tipo è triste e quasi impossibile da perseguire perché considerato

estremamente limitativo, in effetti se ci si riduce a pensare di mangiare una bistecchina con dell’insalata o della verdura lessa scondita è effettivamente molto limitante, poco stimolante e alquanto tristarello. E questo è il primo step, creare piatti gustosi, appaganti, saporiti e nutrienti che, oltre a mantenere un livello calorico basso, risultino idonei per la nostra salute. Ho deciso pertanto di condividere qui le mie semplici idee a riguardo, spero vi piacciano e possano essere utili.

Tutto questo naturalmente non significa che non preparerò mai più torte burrose, lasagne o ricchi arrosti… la regola è “di tanto in tanto trasgredire alle regole”

I pomodorini utilizzati per la ricetta sono quelli dell’orto di famiglia raccolti durante l’estate e conservati sottovuoto nei vasi senza aggiunta di olio ma solo con qualche erba aromatica e spicchi di aglio, una volta chiuso il vaso vengono bolliti in acqua per 15 minuti e lasciati raffreddare per fare il sottovuoto, la ricetta dalla mia amica Lara.

SFORMATO DI CARDI CON SUGO DI LENTICCHIE E PORRI

per la preparazione di questa ricetta ho utilizzato lenticchie piccole Eston di Melandri Gaudenio

- 500 g di cardo pulito
- 140 g di lenticchie piccole Eston
- 200 g pomodorini in vaso
- 1 carota
- 1 porro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spichio di aglio
- peperoncino piccante
- 4 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale

1. Pulite i cardi eliminando la radice ed i filamenti. Fate scaldare abbondante acqua e immergete le parti esterne e più dure, cuocete per circa 15 minuti poi unite le altre parti e proseguite la cottura per altri 15/20 minuti o finché sarà morbido pungendolo con la forchetta. Nel frattempo in una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva e mettete a rosolare il porro a rondelle e la carota tritata grossolanamente. Unite infine l’aglio, le erbe le lenticchie ed i pomodorini, insaporite con il peperoncino, regolate di sale e allungate con una tazza di acqua calda. Cuocete le lenticchie per 25 minuti circa aggiungendo altra acqua se necessario, al termine della cottura il sugo dovrà essere umido ma non brodoso. Eliminate l’alloro e ondite con altri due cucchiaini di olio. Scolate il cardo e fate un primo strato sul fondo di una teglia, coprite con uno strato di lenticchie e proseguite in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Passate lo sformato in forno per 20 minuti in modo che il cardo possa insaporirsi con il sugo di lenticchie, sfornate e servite.

Cambio di Venere

Mini panettoni salati al farro integrale

I **mini panettoni salati al farro integrale** sono perfetti per essere serviti come antipasto, per un brunch o un buffet, sono ideali per le festività perché risultano particolarmente scenografici ma potete prepararli durante tutto l’anno farcendoli con prodotti di stagione. Io ho voluto proporre farciture diverse dalle solite classiche e spero che appreziate.. noi qui lo abbiamo fatto Inoltre ho deciso di aromatizzare l’impasto base, voi potete decidere se provare o lasciarli al naturale!!

Questa ricetta potete trovarla nell’ultimo numero di Taste&More tutto dedicato alle festività, cliccate sulla copertina in fondo al post per visionarlo e scoprire tante altre meravigliose proposte!!

l'ombelico di Venere

Mini panettoni salati al farro integrale

- Ingredienti per 4 mini panettoni
- 125 g farina di farro integrale
- 135 g farina manitoba
- 1 uovo
- 2 g di lievito di birra secco o 7 di lievito fresco
- 100 g di latte
- 40 g di burro
- 20 g di miele d’acacia
- 4 g di sale fino
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di paprika forte
- Per decorare
- 1 tuorlo
- 2 cucchiai di latte
- semi di sesamo
- semi di lino
- semi di papavero

1. Mescolate assieme le farine. Sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido ed unite 100 grammi del mix di farine. Mescolate, coprite con pellicola per alimenti e fate lievitare 2 ore. Aggiungete al composto metà della rimanente farina e iniziate ad impastare, unite l’uovo e

fatelo assorbire, unite la rimanente farina ed il sale fino e lavorate ancora l’impasto. Infine unire il burro morbido e fatelo assorbire del tutto. Formate una palla liscia e mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare un’ora dopodichè ponete in frigorifero per una notte o 8 ore. Togliete la pasta dal frigorifero e lasciatela 2 ore a temperatura ambiente, rilavoratela e dividetela in 4 parti. In una padella fate tostare i semi di cumino, la paprika ed il coriandolo per qualche minuto. Unite le spezie ad una parte di impasto, ad un’altra parte unite lo zafferano e le altre due parti lasciatele al naturale oppure potete aggiungere delle erbe aromatiche*. Lavorate bene le 4 parti e formate delle palline, mettetene una in ogni stampino. Coprite con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare finché la pasta arriverà ad un centimetro dal bordo. Sbattete il tuorlo con due cucchiai di latte e spennellate i panettoni, ricoprite quello alle spezie di semi di sesamo, quello allo zafferano di semi papavero ed i rimanenti con i semi di lino.
2. Cuocete a 180°C per 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di toglierli dallo stampo.
3. *potete decidere di aromatizzare tutto l’impasto moltiplicando per 4 gli aromi.

Mini panettoni salati al farro integrale

- Per farcitura 1
- 3 cuori di carciofo
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d’oliva
- 2 rametti di timo fresco
- 100 g di ricotta
- sale
- 70 g di petto d’oca affumicato
- 4-5 noci
- 1 limone
- Per farcitura 2
- 70 g di tonno affumicato
- pepe nero
- marmellata d’arancia
- 100 g di crescenza
- Per farcitura 3
- 200 g di zucca cotta
- 50 g di salsa tahini*
- 50 g di feta
- 1 cucchiaino di paprika forte
- sale
- olio extravergine d’oliva
- *salsa tahini
- 40 g di semi di sesamo
- 20 g di olio di sesamo
- le quantità delle farciture è sufficiente per due mini panettoni

1. Preparazione farcitura 1

2. In una ciotola mettete dell’acqua fredda ed il succo del limone. Eliminate le foglie esterne dei carciofi, tagliate la punta ed il gambo, tagliateli a metà eliminate la barbetta e tagliate a spicchi, metteteli nell’acqua e limone. In una padella fate rosolare l’aglio con 3 cucchiai di olio. Aggiungete gli spicchi di carciofo e fate insaporire. Coprite con un bicchiere di acqua, regolate di sale e cuocete i carciofi, l’acqua dovrà assorbirsi. Frullate i carciofi con la ricotta ed il timo. Tagliate il panettone allo zafferano a fette e farcite con crema di carciofi, petto d’oca e gherigli di noci.
3. Preparazione farcitura 2
4. Tagliate il panettore al naturale a fette e farcite con la crescenza, completate con una fetta di tonno affumicato, abbondante pepe nero e marmellata di arance.
5. Preparazione farcitura 3
6. Per la salsa tahini, tostate i semi di sesamo in una padella finché saranno ben caldi. Frullateli con l’olio di sesamo fino a formare una crema liscia. Cuocete la zucca in forno a 180°C per 45 minuti circa, prelevate la polpa e pesate il quantitativo necessario. Frullate la zucca con 4/5 cucchiai di olio, la salsa tahini, la paprika forte e regolate di sale. Tagliate il panettone speziato a fette e farcite con crema di zucca, feta sbriciolata e timo a piacere.

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

Lambelico di Venere

Zuppa di cachi piccante ai 5 gusti

La **zuppa di cachi piccante ai 5 gusti** è una portata particolare e molto sfiziosa, perfetta per chi ama i contrasti. In questa zuppa troverete tutti i sensi.. il salato e saporito dei formaggi, l'amaro delle fave di cacao, il dolce del caco e l'acido dello yogurt.. in più anche il piccante. A questo si aggiungono anche le varie consistenze dal cremoso della quenelle, il liquido del caco ed il croccante del pane e delle fave.

Questa ricetta la potete trovare anche nell'ultimo numero di Taste&More assieme ad altre fantastiche ricette per un capodanno "Crazy" ricco di stuzzichini che alieteranno l'ultimo giorno di questo 2017. Cliccate sulla finestrella in fondo al post per visualizzare il magazine!!

l'ombelico di Venere

Zuppa di cachi piccante ai 5 sensi

- 300 g di polpa di cachi
- 10-12 gocce di tabasco
- 4 cucchiai di olio extravergine
- Per le quenelle
- 200 g di caprino
- 150 g di ricotta fresca
- 4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- Per completare
- 4 cucchiai di yogurt bianco magro
- 2 fette di pane nero ai semi
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d’oliva
- timo fresco
- maggiorana fresca
- fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio

1. Tagliate i cachi, circa 3, eliminate la parte chiara all’interno e prelevate la polpa. Frullatela con il tabasco e l’olio e distribuitela in quattro ciotoline. Variegate la zuppa con un cucchiaio di yogurt bianco magro (un cucchiaio per ogni porzione). Lavorate assieme la ricotta, il caprimo e l’olio fino ad ottenere una crema liscia, con due cucchiai formate le quenelle e ponetene una al centro di ogni ciotola. In una padella

fate rosolare uno spicchio di aglio intero con due cucchiai di olio, unite il pane tagliato a dadini molto piccoli, fate tostare il pane, togliete dal fuoco, eliminate l’aglio e completate con le erbe aromatiche. Distribuite il pane sulla zuppa, completate con le fave di cacao tostato e servite.

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!

Ispirata ad una ricetta dell’ultimo bellissimo libro di Donna Hay “Life in Balance”

BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE

- 200 g di ricotta di mucca fresca
- 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
- 2 uova
- 70 g di Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio
- 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
- scorza di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- Per la salsa
- 100 g di panna acida
- 10 g di miele
- 10 g di senape
- qualche goccia di succo di limone
- pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)

1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l’acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d’oliva in una padella antiaderente, con l’apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

PATÉ DI SALMONE E RICOTTA CON OLIVE POMODORINI E PISTACCHI

Il **paté di salmone e ricotta con olive, pomodorini e pistacchi** è una delizioso antipasto ottimo da spalmare sul pane caldo. La preparazione del paté è molto rapida, il tempo più lungo consiste nel riposo in frigorifero, perfetto per la vigilia di Natale o per il cenone di capodanno.

PATÉ DI SALMONE E RICOTTA CON OLIVE POMODORINI E PISTACCHI

- 200 g di salmone affumicato
- 230 g di ricotta di mucca fresca
- 50 +20 g di burro morbido
- 20 g di olive taggiasche
- 20 g di pomodorini secchi
- 20 g di pistacchi in granella
- scorza di un limone bio
- 1 cucchiaino di tabasco
- pepe rosa

1. Frullate il salmone con la ricotta e 50 grammi di burro morbido fino a formare una crema liscia.
2. Scolate le olive ed i pomodorini dall’olio e tamponate bene con uno scottex per eliminare l’olio.
3. Tritate grossolanamente ed unitele entrambi al paté, unite la scorza grattuggiata del limone, del pepe rosa sbriciolato, il tabasco ed i pistacchi, mescolate.
4. Versate il paté nella terrina LE CREUSET e ponetevi sopra i’apposita pressa, fate una leggera pressione e lasciate riposare un’ora in frigorifero.
5. Fondete il burro rimanente, togliete il peso da sopra il paté e versate il burro, cospargete con alra granella di pistacchi e a piacere decorate con due mezze fette di limone tagliate sottili. Coprite con il coperchio e lasciate rassodare in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire.
6. Fate tostare il pane e quando è ancora calda spalmatelo con abbondante paté, servite con dell’insalatina fresca.

TERRINA LE CREUSET

l'ombelico di Venere

LE CREUSET
l'ombelico di Venere

Cornetto di Venere

l'ombelico di Venere

Pombelco di Venere

INVOLTINI DI BRICK AL SALMONE

Gli **involtini di brick al salmone** sono un ottimo e appetitoso stuzzichino ideale da servire come antipasto o per l’aperitivo durante i vostri pranzi delle feste. La pasta brick non è molto facile da reperire quindi potete facilmente realizzarla voi come nella mia ricetta, ho realizzato anche una versione differente di questa versatile pasta con foto passo passo per la realizzazione, la trovate QUI

PER LA RICETTA CLICCA QUI

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

CLAFOUTIS SALATO IN COCOTTE CON BUFALA E MELANZANE

Eccola l’estate, una stagione meravigliosa dove la natura si risveglia (e solo lei pare visto che io ancora sono in letargo) e ci regala i suoi deliziosi frutti coi quali preparare ottimi piatti come questo **clafoutis salato in cocotte con bufala e melanzane**. Le melanzane, ma quanto mi piacciono, semplici grigliate potrei mangiarne un’infinità! In questa ricetta le propongo all’interno di un clafoutis salato, ho visto una ricetta su sale&pepe e mi ci sono ispirata, in realtà solo per il tipo di portata perché il ripieno è diverso.

CLAFOUTIS SALATO IN COCOTTE
CON BUFALA E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone (antipasto)

<u>Per la pastella</u>

2 uova

160 g di latte intero

70 g di farina 00

40 g di parmigiano reggiano 30 mesi

Per la farcitura

1 melanzana tonda

200 g di mozzarella di bufala

80 g di pomodorini secchi

12 foglie di basilico

8 pomodorini ciliegino

sale, pepe

Il giorno prima tagliate la mozzarella in 4 parti e mettetela in uno scolapasta dalle magli fini, poggiatelo su una ciotola e coprite con la pellicola per alimenti. Riponete in frigorifero e lasciatela scolare tutta la notte. Lavate la melanzana e tagliatela a rondelle spesse un centimetro. Cuocete le melanzane sulla piastra senza ungerle. Una volta cotte ponetele tra due piatti e lasciate raffreddare. Il

giorno seguente rompete le uova e sbattetele con una frusta, unite il latte e fatelo amalgamare. Aggiungete la farina ed il parmigiano, regolate di sale e pepe e mescolate bene con la frusta. Mettete un cucchiaio di pastella all'interno di ogni mini cocotte *le creuset,* poggiate al centro una fetta di melanzana, proseguite con qualche fetta di mozzarella e dei pomodorini secchi, cospargete con del basilico tritato, aggiungete della pastella e fare un secondo strato. Fate in modo che alla fine gli ingredienti siano coperti, completate con due pomodorini ciliegini per ogni cocotte e a piacere una spolverizzata di parmigiano reggiano. Cuocete a 180° 20-25 minuti o fino a leggera doratura. Servite subito.

Servite i clafoutis salati di bufala e melanzane come antipasto o come piatto unico raddoppiando le dosi.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere
LE CREUSET

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere
LE CREUSET

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere
LE CREUSET

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere
LE CREUSET
LE CREUSET

ricetta realizzata con mini cocotte LE CREUSET