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

CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l'inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c'è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo "va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?". E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è si sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto… e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all'interno.



CARPACCIO DI ZUCCHINE

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio
scaglie di parmigiano reggiano
rucola selvatica

4 noci
4-5 foglie di basilico
olio extravergine d’oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l’affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell’olio extravegine d’oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.




l'ombelico di Venere

INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE

Questo mio spazio da me tanto amato negli ultimi mesi è stato un pochino abbandonato a se stesso, sono consapevole di avere inserito poche ricette e anche di essere passata pochissimo da tutte voi! Ultimamente mi sentite ripetere sempre queste parole e spero davvero di riuscire a riprendere un pochino il ritmo ed essere più presente qui e da tutti voi!! Come ormai tante sapranno da qualche mese che faccio parte della redazione di Taste&More magazine e questo impegno mi stà dando belle soddisfazioni ma naturalmente mi porta via tanto tempo. A questo impegno da due mesi si è aggiunto anche quello bello e inaspettato di Agrodolce, un sito dove sono raccolte ricette della tradizione, notizie sul cibo, recensioni di ristoranti e tante altre interessanti novità sul mondo culinario, qui la mia pagina dove potrete vedere le ricette che fin'ora ho preparato. Questa proposta mi ha colta di sorpresa, sinceramente quando ho letto la prima mail con la richiesta "inviare il numero di telefono se interessata", ho quasi pensato di non rispondere pensando fosse la solita bufala, invece il sesto senso mi ha fatto agire diversamente e ne sono felice.
Ora capite la mia assenza dal blog e metteteci anche il lavoro che fino a febbraio non mi lascerà tregua…
Siccome non vi ho lasciato ufficialmente i miei auguri di buon Natale voglio almeno augurare a tutti quelli che passano da qui e a tutti quelli che ho conosciuto tramite questo mondo un bellissimo anno nuovo, e se per il cenone vi manca un buon contorno fresco e appetitoso eccovi serviti.. potete leggere la ricetta sul taste&more num 6 basta cliccare sulla copertina in fondo!!!



INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE
ingredienti per 4 persone

2 mele pink lady o altra varietà un po’ aspra
2 finocchi
1 cuore di radicchio
8 noci
chicchi di melagrana
succo di limone
per la salsa
15 g di senape

15 g di miele d’acacia
15 g di olio extravergine d’oliva
1 cucchiaio di succo d’arancia
pepe




ombelicodivenere.blogspot.it



clicca sulla foto per sfogliare la rivista

INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO

Ieri sera mentre aspettavo che l'aria condizionata si espandesse in camera da letto per permettermi di prendere sonno, pensavo ai vostri blog, a voi.. ai vostri post e mi son resa conto che se un po vi conosco è naturalmente grazie a cio che scrivete, e a me piace leggere i vostri ricordi, i vostri aneddoti e le vostre auto descrizioni del carattere, io invece non so se mi son fatta conoscere… ma certo non posso raccontarvi tutto di me adesso altrimenti vi terrei qui delle ore.. però questa ricetta un po mi rispecchia.. un "bel" groviglio si perchè sono lunatica, sono o bianco o nero, ho poche mezze misure, le persone con cui ho molto a che fare o le adoro o non le sopporto, nel primo caso sono adorabile, disponibile, divertente.. nel secondo…. diciamo che ne faccio passare poche, per chi non l'avesse capito sono dello scorpione!! adoro ridere, adoro fare battute e alle persone che prendo in giro dico sempre "*sii contento perchè vuol dire*

che mi stai molto simpatico” e se qualcuno mi sta antipatico… fidatevi.. si vede!!! a volte sono estremamente scontrosa e non faccio niente per nasconderlo, a volte racconto vita morte e miracoli a volte mi limito a due parole.. non sopporto le costrizioni e mi adatto pochino, sono poco tollerante, molto poco tollerante.. sopratutto non sopporto la stupidità, non sopproto chi non ragiona e chi urla invece di parlare, chi non ascolta, chi ti interrompe!!
per stasera direi che basta anche perchè tra un po non ho più il tempo per scrivere la ricetta che tra l’altro mi è piaciuta da morire, l’ho ritrovata sfogliando un vecchio numero di “la cucina italiana” ho cambiato qualche ingrediente ma fondamentalmente è lei.



INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO

per 2 persone

per la cottura

1/2 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

vino bianco

sale

1 branzino da 450 gr circa

2 zucchine

1 carota

15 olive taggiasche

pinoli

1 cuore di sedano

2-3 fette di cipolla di tropea
basilico
pomodori
olio evo, sale, pepe



In una larga pentola, che possa contenere il branzino, mettete a bollire dell’acqua con il sedano, la carota, una mezza cipolla e un po di vino bianco, quando bolle mettete il branzino e cuocete circa 15 minuti, spegnete la fiamma e lasciate nel brodo per altri 10 minuti.
Nel frattempo tagliate le zucchine molto sottili e grigliatele pochissimo su ogni lato.
Tagliate a piccoli pezzetti le verdure e mettetele a cuocere in padella con un po di olio evo, aggiungete i pinoli e le olive, salate.
Scolate il branzino, sfilettatelo e prelevate la polpa che unirete alle verdure, condite con olio ed eventuale sale e basilico tritato.
In una ciotola disponete sui bordi interni le fette di zucchina intrecciandole, al centro riempite con il composto di branzino, capovolgete sul piatto.
Lavate i pomodori e tagliateli a piccoli cubetti, disponete la dadolata tutto attorno allo “sformatino” condite con un filo d’olio sale e pepe.



con questa ricetta pertecipo al contest di NELLA CUCINA DI LAURA

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

Oggi è una splendida giornata, ci sono 18° e la voglia di mare si fa sentire, ma la voglia di mettere il costume mica tanto.. quindi si pensa subito a rimettersi in forma e ho pensato che solitamente, almeno per quanto riguarda me, quando si fa una dieta la cosa più difficile da avere light è il dolce, per questo ho deciso di provare a farne uno gustoso ma ovviamente povero di grassi.

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

(per 2 budini grandi o 4 piccoli.. dipende quanto è rigida la dieta)

250 g di yogurt greco TOTAL FAGE 0%
200 g di pere mature
120 g di banana
16 gocce di dolcificante tic
15 g di cocco rapè
3 cucchiai di liquore al cocco
6 g di colla di pesce

1 kiwi

ananas fresco o in scatola in succo d’ananas

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per 10 minuti.

Frullare assieme le pere, le banane, lo yogurt, il dolcificante e la farina di cocco fino a formare una crema omogenea senza grumi o pezzi di frutta.

In una tazza mettete la colla di pesce ben strizzata con il liquore al cocco, fate sciogliere mettendo pochi secondi al microonde, adesso mettete un cucchiaio di crema sulla gelatina e mescolate, continuate con qualche altro cucchiaio finche il composto con la gelatina si è raffreddato, io faccio così quando devo unire la colla di pesce, ovviamente sciolta e calda, ad un composto freddo perchè lo sbalzo di temperatura fa si che la colla di pesce a contatto con il composto freddo si solidifichi subito creando dei grumi di gelatina sgradevolissimi nel vostro dolce.

Mettete negli stampi da budino e lasciar solidificare in frigo per circa 4 ore, sformare e decorare con pezzetti di kiwi e ananas.

Cremoso, fresco e leggero..

ps. se non vi piace il cocco potete tranquillamente non metterlo e potete sostituire il liquore con del latte.



INSALATA DI FINOCCHI, CECI E ARANCE

Oggi è il giorno di San Valentino e sinceramente non l'ho mai festeggiato anche perchè trovo un po assurdo andare al ristorante e spendere il doppio degli altri giorni solo perchè è la "festa degli innamorati".. qualche ricettina però la faccio sempre e quest'anno ho deciso di dedicarmi agli agrumi, perchè sono gioiosi, colorati e sopratutto di stagione!!

INSALATA DI FINOCCHI, CECI E ARANCE

ingredienti per 2 persone

1 finocchio

1 arancia

150 gr di ceci

pecorino

pepe, sale, olio extravergine d'oliva

Lavare e mondare il finocchio, tagliarlo a rondelle sottilissime con la mandolina e disporlo sul fondo del piatto, pelare le arance a vivo e ricavare gli spicchi che taglierete e cubetti, mettere i ceci assieme ai cubetti d'arancia in una ciotola e condire con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.

Disporre i ceci e l'arancia al centro del piatto e cospargere di scaglie di pecorino semistagionato, io ho usato lo scoperino. decorare eventualmente con spicchi d'arancia e una foglia di finocchio.

Condire con un filo d'olio e del pepe bianco.


onbelicodivenere.blogspot.it