FIORI DI ZUCCA RIPIENI CON PANCETTA BUFALA E MANDORLE

Quanto tempo che non scrivo un post, purtroppo ho un pochino abbandonato questo angolino, anche se le ricette non mancano. Oggi voglio riprendere a seguirlo più assiduamente. Mi sembrano più i buoni propositi di fine anno ma in questo momento mi sento così, voglia di cambiamenti, voglia di novità, voglia di non annoiarmi, insomma un pochino di insofferenza si fa sentire. Spero sia solo il passaggio dalle lunghe e polleggiate ferie al rientro al lavoro, adesso si deve riprendere in ritmo, “progettare” l’inverno che sinceramente non è per nulla la mia stagione. Di questa stagione amo solo le zuppe calde e la copertina in cui ci si avvolge sul divano. Ma siamo ancora in estate e l’orto della mia mammina ha prodotto una quantità industriale di fiori di zucca. Ho deciso di preparli in uno dei modi più classici, ripieni.. ma che ripieno però!!

FIORI DI ZUCCA RIPIENI
CON PANCETTA BUFFALA E MANDORLE

per 4 persone
250 g di ricotta di mucca fresca
150 g di mozzarella di bufala
120 g di pancetta stagionata
50 g di parmigiano reggiano
30 g di mandorle senza buccia
28 fiori di zucca
1 uovo
3 albumi
pan grattato
pepe, sale

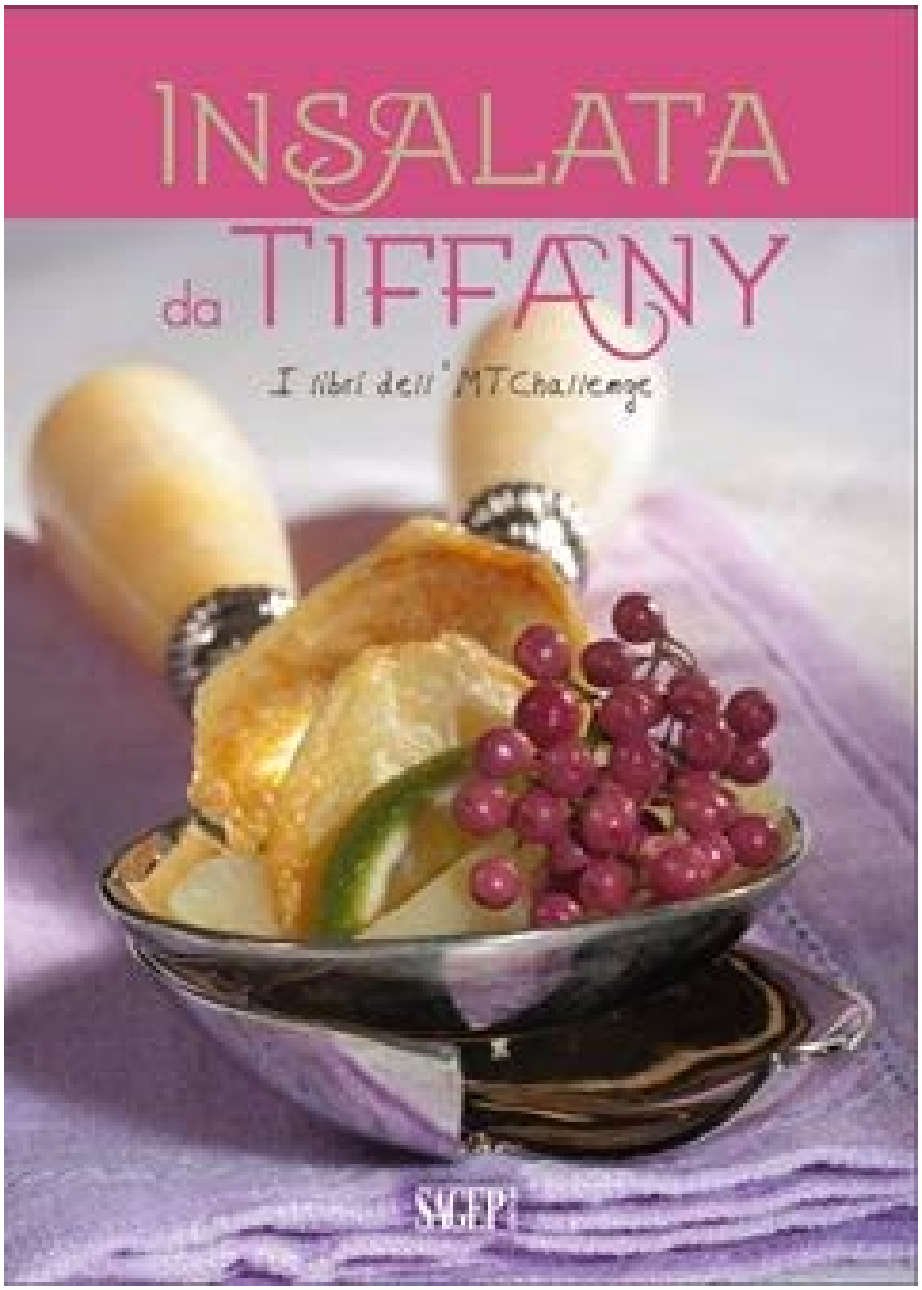
In una ciotola sbattete l’uovo con una forchetta, salate e

pepate, aggiungete la ricotta e il parmigiano e amalgamate bene. Tostate le mandorle in una padella antiaderente priva di grassi, tritatele grossolanamente ed unitele al composto di ricotta.
Pulite i fiori di zucca con un panno umido, apriteli delicatamente ed eliminate il pistillo interno. Tagliate il gambo lasciandolo lungo qualche centimetro.
Dividete a metà le fette di pancetta e disponetevi sopra un cucchiaino abbondante di crema di ricotta, posizionate al centro un pezzo di mozzarella di bufala e richiudete avvolgendo la pancetta. Aprite i fiori e inserite “l’involtino” di pancetta. Quando avrete farcito tutti i fiori sbattete gli albumi. Passate i fiori prima nell’albume eliminando quello in eccesso e poi nel pangrattato. Disponete tutti i fiori su una teglia ricoperta con carta forno e cuoceteli in forno caldo 180° per 20-25 minuti finché saranno appena dorati. Servite tiepidi.

INSALATA DA TIFFANY: PERCHE' #questoepiubello

Ne abbiamo viste delle belle in questi giorni.. o per meglio dire "dei belli" ma vi assicuro che non era niente in confronto a quello che state per vedere perché…. "questo è più bello"!!! Questo è il secondo libro della collana de I libri

dell’MTChallenge edito da Sagep, ed è ora disponibile.
Libro frutto delle ricette scaturite dall’ennesima magnifica sfida, frutto dell’infaticabile Alessandra, frutto del fantastico gruppo dell’MTC del quale sono sempre più orgogliosa di far parte, iniziato per gioco e diventato una fonte di insegnamento e stimolo sempre più elevato!
Ma non voglio dilungarmi troppo quindi vi lascio godere di alcune pagine del libro, e ricordate che acquistandolo contribuirete ad un progetto benefico che potete leggere nello specifico in fondo al post.



Acquistando questo libro sosterrai
"PIAZZA DEI MESTIERI"
www.piazzadeimestieri.it

Da un'idea di Alessandra Gennaro

Direzione e coordinamento editoriale, editing:
Fabrizio Fazzari e Alessandra Gennaro
Progetto grafico:
Sagep Editori Srl
Impaginazione:
Barbara Ottonello
Fotografie:
© Paolo Picciotto
Illustrazioni:
© Mai Estève

© 2014, Michallenge®
www.michallenge.it

© 2014, Sagep Editori Srl, Genova
www.sagep.it
ISBN 978-88-6373-288-7

INSALATA DI RINFORZO

1 cavolfiore
300 g di olive bianche
3 papacelle
5-6 alici sottolio
2 cucchiai di aceto
olio extravergine d'oliva

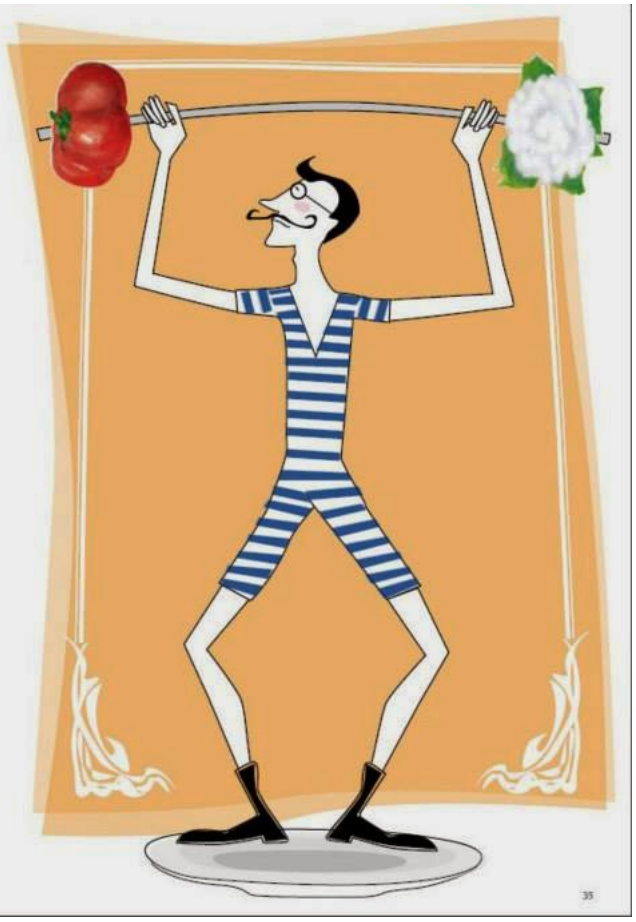
Lavate il cavolfiore, riducetelo a cimette e lessatelo in abbondante **acqua salata** e acidulata con 2 cucchiai di aceto. Scolatelo al dente e fatelo raffreddare.
Sciacquate rapidamente le olive e le alici sotto l'acqua corrente e asciugatele, tamponandole con carta assorbente da cucina.
Lavate le papacelle e asciugatele.

Comporre l'insalata
In un'insalatiera, disponete **le cimette di cavolfiore**, le olive, le alici grossolanamente spezzettate e le papacelle, tagliate a pezzetti. Condite con un filo d'olio e servite.

di Fabio D'Amore e Anna Luisa Virgilio dal blog Assaggi di Viaggio assaggidiviaggio.blogspot.it

Piatto immancabile sulle tavole delle feste natalizie di Napoli e dintorni, l'insalata di rinforzo deve il suo nome all'abitudine di aggiungere via via gli ingredienti che mancavano, a mano a mano che la si consumava, dalla **Vigilia** a **Capodanno**.

Come capita abitualmente con le ricette di tradizione, ogni famiglia ha la sua: l'importante, però, è che non manchino gli ingredienti tipici del territorio, come le **olive di Gaeta** e le **papacelle**, un tipo di peperone dalla polpa soda e carnosa che si mette sotto vetro d'estate, per poterlo utilizzare d'inverno, a completamento di questo piatto.



IN~SALATE

VEGAN CAESAR SALAD

Mescolate 2 cucchiai di tahini con con 1 o 2 cucchiaini di senape, uno spicchio d'aglio sbucciato e spremuto e un cucchiaio o due di acqua, in modo da ottenere una consistenza densa, ma fluida. Su un piatto da portata disponete le foglie di lattuga, stracciate con le mani, la polpa dell'avocado, tagliata a fette e i ceci. Condite con la salsa, aggiustate di sale e di pepe, unite i semi di sesamo e servite.

di *Giulia Porro* dal blog *loveateverybite.com*

1 lattuga romana - 200 g di ceci bolliti
1 avocado - semi di sesamo
sale e pepe, qb
Per la salsa
2 cucchiai di salsa tahini - 1 spicchio d'aglio - 1-2 cucchiaini di senape
acqua, qb - sale, qb

VEGGIE SALAD

Sciacquate l'uvetta e i mirtilli rossi sotto l'acqua corrente, poi ammollateli nel *Porto* per 5 minuti. Preparate un'emulsione con il miele, il succo filtrato del limone, la cannella, poco sale e poco olio. Sbucciate le pere, togliete loro il torsolo e affettatele con una mandolina d uno spessore di 2 mm: mettetele in una terrina assieme alla frutta disidratata, ben strizzata dal liquido di ammollo e conditele con l'emulsione. Disponetela in un'insalatiera le foglie della lattuga, stracciate con le mani: unite le pere con il loro liquido e mescolate bene. Aggiungete poi le noci brasiliane, in parte intere, in parte a pezzetti, insaporite ancora con un giro d'olio e con un bel pizzico di sale Maldon.

di *Giulia Del Gatto* dal blog *sexandgiuliaskitchen.blogspot.it*

1 lattuga iceberg, grande
2 pere *Spadone*
100 g di gherigli di noci brasiliane
50 g di uvetta
50 g di mirtilli rossi disidratati
50 ml di *Porto* o altro vino liquoroso
1 cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiai di miele
1 limone
olio extravergine di oliva
sale maldon, qb

INSALATA ANTIOSSIDANTE AI FRUTTI ROSSI

Disponete gli spinaci nel piatto da portata. Aggiungete i frutti rossi, puliti con una pezzuola inumidita, le ciliegie snocciolate e l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua intiepidita e ben strizzata. Sciogliete il sale e il pepe nella glassa al balsamico ed emulsionate con olio extravergine, mescolando bene. Condite l'insalata con la vinaigrette e servite.

di *Eleonora Pulcini* dal blog *zelacomezenzero.blogspot.it*

150 g frutti rossi freschi
100 g di ciliegie
50 g di uvetta
1 cucchiaino di glassa all'aceto balsamico fatta in casa
2 cucchiai di olio e.v.o.
sale, qb
pepe bianco, qb

INSALATA DI SOIA E GOJI

La sera precedente mettete a bagno la soia in acqua tiepida con mezzo cucchiaino di bicarbonato.
Il giorno successivo fate cuocere la soia in acqua leggermente salata, per circa un'ora: deve diventare tenera.
Scolate e fate raffreddare. Pulite il sedano e la cipolla, tagliate a pezzetti il primo e affettate sottilmente la seconda.
Mettete a bagno le bacche di goji per mezzora in acqua tiepida, scolate e asciugate. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite con olio, sale e aceto balsamico. Se desiderate potete aggiungere del tonno sott'olio.

di *Helga Turra* dal blog *pateuetpattes.blogspot.it*

100 g di soia secca
1 cipolla rossa, media
2 gambe di sedano
bacche di goji a piacere
1 cucchiaio raso di bicarbonato
2 cucchiai di olio e.v.o.
1 cucchiaino di aceto balsamico
sale, qb
tonno sott'olio (facoltativo)

WALDORF SALADE

1 mela *Granny Smith*
1 mela *Red Delicious*
½ limone, il succo
4 gambi di sedano
150 ml di yogurt naturale
100 ml di panna
100 g di maionese
piccole foglie di lattuga
noci caramellate
sale, qb
pepe, qb

per le noci caramellate
200 g di gherigli di noce
50 g di zucchero
2 cucchiai di acqua

Per le noci caramellate
Versate in una pentola capiente lo zucchero e due cucchiai d'acqua. Scaldate senza mescolare e quando lo zucchero inizia diventare ambrato unite le noci e mescolate con una spatola per avvolgerle completamente nel caramello. Lavorate rapidamente, prima che lo sciroppo di zucchero inizi a scurire, perché diventerebbe troppo amaro.
Scolate le noci e fatele raffreddare su carta forno.

Per l'insalata
Tagliate le mele a fettine sottili e spruzzatele con un po' di succo di limone per non farle annerire.
Lavate e mondate il sedano e tagliatelo a pezzettini.

Per il condimento
In una ciotola unite lo yogurt, la panna e la maionese e mescolate bene. Aggiustate di sale e di pepe.

Comporre l'insalata
Sul fondo del piatto da portata, fate un letto di foglie di lattuga, sopra il quale disporrete le mele, il sedano e le noci caramellate. Condite con il *dressing* e servite.

La *Waldorf salad* venne creata nelle cucine del Waldorf Hotel a New York, alla fine del XIX secolo, al tempo in cui era *maître* quel famoso Oscar Tschirky a cui si deve anche il perfezionamento di un'altra delle glorie della gastronomia statunitense, vale a dire le *Uova alla Benedict*. La ricetta originale si differenzia da quella riportata solo per le noci caramellate che, nella versione classica, prevedono uno sciroppo più viscoso, a base di sciroppo d'acero, melassa, miele e succo di mela e la frittura profonda dei gherigli, una volta caramellati.

di Simonetta Napi
dal blog GluFri
glufri.com

38

39

INSALATA DA TIFFANY
il libro è edito da Sagep Editori
le fotografie sono di Paolo Picciotto
le illustrazioni di Mai Esteve

l'impaginazione è di Barbara Ottonello di Sagep Editori
la direzione editoriale è di Fabrizio Fazzari
il prezzo è di 18,00 euro.
Acquistando una copia di Insalata da Tiffany, contribuirai alla creazione di borse di studio per i ragazzi di Piazza dei Mestieri (link: http://www.piazzadeimestieri.it/), un progetto rivolto ai giovani oggetto della dispersione scolastica e che si propone di insegnare loro gli antichi mestieri di un tempo, in uno spazio che ricrea l'atmosfera di una vecchia piazza, con le botteghe di una volta- dal ciabattino, al sarto, al mastro birraio e, ovviamente, anche al cuoco. La Piazza dei Mestieri si ispira dichiaratamente a ricreare il clima delle piazze di una volta,

dove
persone, arti e mestieri si incontravano e, con un processo di osmosi
culturale, si trasferivano vicendevolmente conoscenze e abilità: la
centralità del progetto è ovviamente rivolta ai ragazzi che trovano in
questa Piazza un punto di aggregazione che fonde i contenuti educativi
con uno sguardo positivo e fiducioso nei confronti della realtà,
derivato proprio dall'apprendimento al lavoro, dal modo di usare il
proprio tempo libero alla valorizzazione dei propri talenti anche
attraverso l'introduzione all'arte, alla musica e al gusto.
Il libro è acquistabile nelle librerie
sul sito Sagep
http://www.sagep.it/easyStore/SchedeVedi.asp?SchedaID=2105
Amazon
http://www.amazon.it/Insalata-Tiffany-A-Gennaro/dp/8863732884/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1405526459&sr=8-1&keywords=insalata+da+tiffany
Ibis
http://www.ibs.it/code/9788863732887//insalata-tiffany.html

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

INSALATA DI FARRO E LEGUMI CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA

Avete presente quando uscite dal lavoro e siete già in ritardo? quando dovete spedire un pacco nel penultimo giorno disponibile e manca mezz'ora prima che il corriere chiuda? avete presente il traffico alle 17:30 quando tanta gente esce dal lavoro? avete presente una che in questo traffico si lascia distrarre dalla figlia e fa un bel dritto nel posteriore della tua macchina? noooo..?!? beh adesso io ce l'ho presente e molto bene!! Davanti a me tutti frenano.. o inchiodano.. io pure, guardo nello specchietto e so già cosa mi aspetta, era lontano ma andava troppo forte.. ho pensato che non ce l'avrebbe fatta, ho tolto lo sguardo dallo specchietto e ho apettato la botta!!! Devo ammettere che mi è andata bene, la sua macchina aveva il davanti distrutto e

nemmeno andava in moto la mia è decisamente ammaccata però almeno io non ho subito danni, solo un pò di fastidio alla cervicale ma ora sembra passato!!

E dopo la botta vi preparo un’ insalata alternativa con legumi e cereali, un piatto semplice ma gustoso!!

INSALATA DI FARRO E LEGUMI
CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA

per 2 persone

120 gr di Zuppa selezione di Farro, Ceci e Fagioli Melandri Gaudenzio

15-16 code di gambero
2 pomodori San Marzano
rucola
per la salsa
10 gr di rucola
30 gr di olio extravergine d'oliva
6-7 gr di aceto balsamico di Modena
fior di sale, pepe nero

Lasciate in ammollo in acqua fredda la zuppa per almeno 5-6 ore, cuocetela in acqua salata per circa 45 minuti, scolate e lasciate raffreddare!
Lessate le code di gambero circa 7-8 minuti, scolatele e

lasciatele raffreddare.
Nel frattempo frullate assieme la rucola, l’olio, l’aceto balsamico, sale e pepe.
Lavate i pomodori e formate una dadolata.
In una ciotola mettete assieme la zuppa e la dadolata di pomodori e condire con la salsa di rucola.
Sul fondo del piatto di portata disponete della rucola al centro mettete la zuppa e decorate con le code di gambero.

con questa ricetta partecipo al contest di Kiara

INSALATA DI GAMBERI CARAMELLATI ALLA BIRRA

Avete mai pensato a come nasce una ricetta?? o forse, quando nasce una ricetta.. per me tante volte accade al supermercato quando mi aggiro lenta per gli scaffali come un cane da tartufo in cerca di chissà cosa.. e poi eccolo li.. “quel prodotto” magari banale, magari visto e rivisto questa volta fa accendere la lampadina, è come se tutte le idee, che adesso girano in testa e si mescolano inesorabilmente tra loro, abbiano all’improvviso un loro collocamento, come se tutte rientrassero nei ranghi.
Solitamente quando ho un così grosso caos mentale mi scrivo degli appunti per riordinare le idee ma questa ricetta non c’era, poi..”voglio fare qualcosa con la birra…” e penso ai gamberi semplicemente saltati in padella e poi sfumati con una bella bionda e una spruzzata di lime, poi vedo le cipolle di tropea che io associo subito al caramello, e nella testa mescolo tutto assieme, perchè no.. “gamberi e cipolla caramellati con la birra”.. ci stò!! Ho deciso di servirli con dell’insalata riccia e della rucola che essendo amare bilanciano la dolcezza del caramello, la mozzarella e il lime rendono tutto un pò più fresco!!

INSALATA DI GAMBERI CARAMELLATI ALLA BIRRA

per 2 persone

200 gr di gamberi
1 cucchiaio di zucchero di canna chiaro
una noce di burro
1/2 cipolla di tropea o 1 piccola
50 ml di birra chiara
succo di 1/4 di lime
time limone
olio extravergine d’oliva
5-6 bocconcini di mozzarella fior di latte
2 fette di pane integrale
insalata riccia
rucola

Tagliate la cipolla a rondelle di mezzo centimetro e fatela saltare in padella con poco burro per qualche minuto. Unite lo zucchero di canna e quando sarà sciolto aggiungete la birra, fate asciugare 5-6 minuti poi unite i gamberi lavati, dai quali avrete prelevato il carapace, e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, aggiungete del timo limone fresco.
Se la salsa dovesse essere ancora troppo liquida togliete la cipolla e i gamberi dalla padella e lasciate inspessire, alla fine unite il succo di lime!
Tagliate il pane a cubetti e fateli abbrustolire.
Lavate insalata e rucola e tagliate i bocconcini di mozzarella in quattro parti.
Servite tutto assieme, con i gamberi tiepidi, condite con poco

olio extravergine d’oliva e la salsa caramellata.

ombelicodivenere.blogspot.it

con questa ricetta aprtecipo alla sfida mensile dell’ MTC

♥ Follow Me On Bloglovin’

Follow me on bloglovin’

INSALATA DI LUPINI CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

Da quando i miei occhi hanno letto “insalata” il mio frigorifero magicamente si è colorato di verde e mi è venuta una voglia improvvisa di cose fresche e leggere, ok sarà anche il caldo arrivato all’improvviso.. o sarà mica che cerchiamo vendetta da questi mariti!?!
“.. perchè non ci metti le… o la… nell’insalata!?!”
“senti… vuoi farne una tu visto che ora va di “moda”?”
“beh.. se faccio una piccola ricerca sicuramente ne farei una migliore!!”
ahahhhhaaa… gggrrrrrr…
no dico.. ci stan prendendo gusto loro.. mi sembra di aver letto in giro una punta di sano fastidio per questa storia, già vi vedo tutte con la fascia di Rambo in testa sommerse di verdure con lo sguardo infuocato pronte a dar vita alla migliore insalata della vostra vita, pronte a dimostrare che NOI siamo meglio dei nostri mariti!!!

INSALATA DI LUPINI
CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

per 2 persone
250 gr di petto di pollo
125 gr di yogurt bianco magro
100 gr circa di patatine multigrain (quelle nel barattolo)
lattuga romana
lupini
1 pompelmo rosa
4 gr di miele d'acacia
12 gr di olio extravergine d'oliva
fior di sale
pepe nero

Prendete dei petti di pollo non troppo sottili, tagliateli a

pezzetti larghi 2 cm e lunghi circa 4 cm, metteteli in una ciotola e aggiungete lo yogurt, mescolate bene e mettete in frigorifero un paio d’ore.
Sbricciolate le patatine con le mani in modo da non ridurle in polvere, prelevate i pezzetti di pollo eliminate lo yogurt in eccesso, ma lasciatene un po, e passate i pezzetti nelle patatine in modo da coprire tutti i lati. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete circa 15 minuti a 180° modalità ventilato, eventualmente a metà cottura girate i pezzi.
Toglieteli dal forno e lasciate intiepidire.
Nel frattempo lavate e asciugate l’insalata, spezzettatela e mettetela in un piatto assieme a una manciata di lupini e agli spicchi di pompelmo pelati a vivo (tenendone da parte per il condimento).
Preparate il condimento lavorando assieme l’olio, il miele, il sale, il pepe e il succo di 1 spicchio di pompelmo.
Disponete il pollo sull’insalata e condite con l’emulsione al pompelmo.

ombelicodivenere.blogspot.it

con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell’ MTC

INSALATA AFFUMICATA AL LAMPONE

Sono passate almeno due settimane dall'ultima volta che ho preso in mano la macchina fotografica per immortalare un mio piatto, a parte la torta di compleanno per mio nipote di sabato scorso….
I giorni scorrono velocemente, la mia stanchezza sembra prendere il sopravvento e ormai non c'è ginseng che tenga.. vi capita di correre correre e non concludere niente? immagino di si, nel weekend appena ho un'attimo dormo, diciamo appena mi appoggio, tra settimana oltre al lavoro e alla piscina il resto del tempo mi scorre via in un lampo.. avete presente quella pubblicità che fan per radio che dice più o meno *"..quanto tempo durano 24h.. durante un convegno? una settimana. a pranzo dai suoceri? almeno due settimane. E al volante della tua (auto)?.. come? già passato?"* si vede che io sarò perennemente al volante di quest'auto!! Comunque non è che io non abbia voglia di cucinare è che forse ho troppe cose da mettere in pratica e stringi, stringi finisco per non far nulla, ho molte idee che mi frullano in testa anche per la sfida mensile dell'MTC, il vincitore propone una caesar salad, devo dire che son stata molto contenta della ricetta visto le numerose varianti che propone e visto che finalmente l'estate è esplosa senza passare dal via, qui inizia a fare decisamente caldino e dei bei piatti di insalata sono molto invoglianti!

Il pane integrale alle noci* è fatto con le mie manine, mi sto "lanciando" con la panificazione.. ma questo è un'altro post e più avanti vi farò sapere!!!!

INSALATA AFFUMICATA AL LAMPONE

per 2 persone

un cuore di insalata iceberg

1 cetriolo piccolo

100 gr di salmone affumicato Irlandese

*2 fette di pane integrale alle noci semi di papavero

per il condimento

25 gr di scamorza affumicata

30 gr di lamponi freschi

50 gr di olio extravergine d'oliva

10 gr di aceto balsamico di Modena

Abbrustolite il pane e taglaitelo a cubetti.
Lavate le verdure, tagliate a fette il cetriolo e spezzettate l'insalata, disponete sul fondo del piatto. Taglaite il salmone a striscioline e mettetele sulle verdure, cospargete coi cubetti di pane e i semi di papavero.
Per il condimento, frullate i lamponi e passateli nel colino in modo da eliminare i semi, unite l'olio e l'aceto balsamico, frullate tutto assieme alla scamorza finchè non sarà diventata una crema liscia, condite l'insalata e servite.

con questa ricetta aprtecipo alla sfida mensile dell’MTC

INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

Nel weekend appena passato son andata a trovare le mie amiche di Cavezzo, ad esattamente un anno dal sisma ancora molti palazzi del centro sono inagibili e attendono di essere demoliti, ancora ci sono persone che vivono nei container e gli spazi creati dagli edifici crollati hanno lasciato un "semplice vuoto" transennato! Guardandomi in giro non ricordavo esattamente cosa ci fosse in "*quell'angolo di strada*" dove magari son passata distrattamente mille volte, ma mi son resa conto che manca qualcosa!! Manca tutta la parte superiore della chiesa, manca qualche edificio, in una piazza manca un supermercato, una gelateria, una pizzeria, un locale, una banca, un'agenzia viaggi.. e tutti appartamenti nuovi che erano al piano di sopra.. ora la piazza è più grande.. ed è vuota!!! Tanti esercizi pubblici si son spostati in altri locali e inoltre è stato realizzato un piccolo agglomerato di container dove all'interno ci sono negozi, bar, ristoranti, rimasti senza stabile, una sorta di centro commerciale in miniatura, ma molto carino, l'ho trovata una bell'idea!! Alcuni ragazzi del posto hanno aperto una radio, RADIO 5.9, e anche questa credo sia una gran bella iniziativa e un segnale della voglia e l'impegno che queste persone hanno messo nel ricostruire i loro paesi e le loro vite, gente dalla "pelle dura" e grandissimi lavoratori, gente che non ha mollato un'attimo e ha continuato a lavorare sempre già dal giorno dopo la distruzione, che mica ci piangiamo addosso.. qui c'è da ricostruire!!
E' stato un bel weekend, come sempre in loro compagnia e fortunatamente è stato anche bel tempo, come lo è oggi e quindi vorrei iniziare a proporre cibi freschi, quest'insalata mi è piaciuta moltissimo, credo che l'aggiunta dei cereali al pesce e alle verdure, completi il piatto!!

INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

per 4 persone
20 gamberetti
12 seppioline
100 gr di ZuppAH selezione di 5 cereali Melandri Gaudenzio
1 spicchio d'aglio
insalata riccia
rucola
carota
cuore di sedano
pinoli
prezzemolo
basilico
1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di aceto di mele
olio extravergine d’oliva
sale, pepe
ps. le quantità indicate si intendono per un antipasto, per una portata considerata come piatto unico vanno aumentate.

Lavate accuratamente la zuppa ai 5 cereali e fatela cuocere in acqua bollente salata per circa 35 minuti, toglietela al dente.
Pulite gamberetti e seppioline tagliate queste ultime a striscioline, scaldate poco olio extravergine d’oliva, mettetevi a rosolare uno spicchio d’aglio intero e fate saltare pochi minuti i pesci, togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Pulite le verdure, spezzettate l’insalata e la rucola, fate la carota a piccoli bastoncini e il sedano a dadini.
In una ciotola unite l’aceto di mele con il succo di limone, del sale, pepe e olio extravergine a piacere, unite una manciata di prezzemolo e basilico tritati. Tostate i pinoli.
Mescolate tutto assieme e condite con l’emulsione alle erbe.
Servite fresco.

ombelicodivenere.blogspot.it