

Zuppa verde con borlotti e cereali decorticati

La zuppa verde con borlotti e cereali decorticati è un delizioso comfort food ideale da consumare durante le fredde giornate invernali. Ho deciso di preparare questa zuppa utilizzando parti di verdure generalmente scartate, questo permette quindi anche di ridurre gli scarti di cibo.

La presenza di legumi e cereali nella proporzione di 70/30 grammi a persona, rende questa pietanza un piatto completo.

Io ho utilizzato borlotti Lamon giganti e un mix di chicchi decorticati biologici di Melandri Gaudenzio che trovo perfetti per le zuppe ma potete utilizzare qualsiasi altro cereale, anche del riso integrale, basterà solo inserirli nella zuppa nel momento giusto in base al loro tempo di cottura.



Complimenti di Venere

Le zuppe sono ottime e utili per utilizzare anche le parti delle verdure che spesso non utilizziamo come le bucce esterne ed i gambi dei finocchi troppo duri per essere mangiati crudi, o le foglie esterne dei broccoli e dei cavolfiori.

- 140 g di fagioli borlotti Lamon*
- 60 g di mix cereali decorticati (avena, miglio, sorgo, grano saraceno*)
- 80 g di broccoli (gambo, cimette, foglie)
- 80 g di foglie esterne di finocchi
- 80 g di foglie di cavolo nero
- 70 g di verza
- 50 g di foglie di cavolfiore
- 1 cipolla
- sale grosso
- pepe nero
- 30 g di olio extravergine d'oliva

1. Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore.
2. Lavate le verdure e tagliate tutto grossolanamente, mondate una cipolla e tagliatela a pezzetti. Aggiungete 1,5 litri di acqua e cuocete le verdure per 40 minuti.
3. Scolate i fagioli ed uniteli alla zuppa.
4. Proseguite la cottura per circa 40 minuti, lavate accuratamente il mix di cereali ed uniteli alle verdure. Regolate di sale e pepe a piacere e terminate la cottura, circa 20 minuti. Condite con l'olio e servite ben caldo.

*prodotti di Melandri Gaudenzio

Le verdure dovrebbero essere cotte in modo veloce per preservare tutte le loro proprietà, per le zupper però io prevedo delle cotture piuttosto lunghe, questo perché trovo che si crei un sapore più omogeneo e una consistenza cremosa.






Amalia di Venere





Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri

Gli gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri sono un gustoso primo piatto dal sapore particolare. L'impasto può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero fino al momento della cottura.



Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri



- 450 g di polpa di zucca delicia al netto*
- 200 g di ricotta
- 150 g di farina 00
- 100 g di lenticchie mix
- 2 uova
- sale
- *circa 1 (5 kg cruda con la buccia)
- Per la salsa
- 100 g di porro
- 30 g di patata
- 40 g di pecorino

1. Tagliate la zucca a fette ed eliminate i semi, stendetela su di una teglia foderata con alluminio, coprite con altro alluminio e cuocete a 180°C per circa 60 minuti, lasciate raffreddare. Nel frattempo lavate, scolate e lenticchie e lessatele per circa 15/18 minuti in acqua leggermente salata, lasciandole sode, fate raffreddare.. Ricavate la polpa dalla zucca e avvolgetela in un canovaccio pulito, e strizzatela per far rilasciare tutta l'acqua. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta e la polpa di zucca schiacciata con uno schiacciapatate, mescolate fino a formare una crema liscia poi unite le lenticchie e la farina, regolate di sale e fate amalgamare. Per la salsa,

eliminate le estremità e le foglie esterne del porro e tagliatelo a fette, sbucciate la patata e tagliatela a dadini. Mettete le verdure in un tegamino e coprite con acqua, aggiungete un pizzico di sale e cuocete a lungo, frullate con un mixer ad immersione fino a formare una crema densa, unite il pecorino e fatelo sciogliere. Fate bollire abbondante acqua salata, riempite una sac a poche con il composto di zucca e lenticchie e tagliate l'estremità. Quando l'acqua bolle ponetevi con la sac a poche sopra la pentola, schiacciate per far fuoriuscire il composto e tagliate dei pezzetti di circa 1,5 centimetri con il dorso di un coltello facendoli cadere direttamente nell'acqua. Appena gli gnocchi verranno a galla prelevateli con una schiumarola. Condite gli gnocchi con la crema di porri e servite.

2. La quantità di farina può dipendere da quanto la zucca sarà asciutta, è fondamentale eliminare la maggiore quantità di liquido, anche se la polpa sarà molto asciutta ne rilascerà comunque molta. Provate a cuocere un solo gnocco e se dovesse disfarsi aggiungete un cucchiaino di farina per volta.



Mix
Lenticchie
made with ❤️
500 g



Amalio di Venere




Lamberto di Venere

Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio

La vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio è una ricetta che ho in mente di provare da quando l'ho vista sul libro di Donna Hay , a luglio scorso poi durante un viaggio ad Amsterdam ho più volte mangiato la crema di pomodori, grazie anche alle temperature piuttosto basse, e l'ho trovata deliziosa!! La ricetta originale prevede l'utilizzo della quinoa, io ho utilizzato il miglio e in aggiunta ho messo un mix di semi per arricchire. Il procedimento per realizzare la vellutata è molto simile al suo, aggiungete peperoncino a piacere in base al vostro gusto.

Questa vellutata può essere servita tiepida o calda.



Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio



- Ingredienti per 2 persone
- 4 pomodori costolati maturi
- 8 pomodori ciliegini
- 1 testa di aglio
- 8/10 foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- sale
- pepe
- 1/2 cucchiaino di miele
- Per le cialde di miglio
- 30 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio
- 30 g di parmigiano reggiano
- 10 g di topping seed mix Melandri Gaudenzio

1. Lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse, disponetele su una teglia da forno. Tagliate i

pomodorini a metà, svuotateli dai semi e mettete anch'essi nella teglia. Tagliate a metà la testa dell'aglio e ponete le due metà nella teglia e condite con sale, pepe o olio extravergine d'oliva. Cuocete in forno a 180°C per 50 minuti.

2. Nel frattempo cuocete il miglio in acqua leggermente salata, scolatelo molto bene, aggiungete il parmigiano ed il topping seed mix, mescolate bene. Foderate una teglia da forno di carta forno e disponete dei mucchietti di composto di miglio. Con il dorso di un cucchiaio stendeteli formando dei cerchi di circa 3/4 centimetri di diametro. Cuocete in forno fino a doratura, circa 10 minuti.
3. Togliete i pomodori dal forno, in un tegame mettete i pomodori arrosto, qualche spicchio di aglio e peperoncino a piacere, tenete da parte i pomodorini. Allungate con un bicchiere di acqua calda, frullate con un frullatore ad immersione fino a formare una crema liscia. Aggiungete il miele, regolate di sale e cuocete finché la vellutata avrà raggiunto la consistenza desiderata.
4. In una teglia mettete le foglie di basilico fresche, cuocetele in forno a 180°C per 4/5 minuti o finché saranno secche ma non bruciate.
5. Versate la vellutata nei piatti, completate con i pomodorini interi tenuti da parte, le cialdine di miglio, le foglie di basilico ed un filo di olio extravergine d'oliva.




Consorzio di Venere





Lombardo di Venere





Famiglia di Venere




Lombardi di Venere



SPOJA LORDA AL FARRO INTEGRALE E BORRAGINE

E poi un bell' anno decidi di piantare dei semi di borragine perché spontanea proprio non la trovi, e lei giustamente nasce e cresce, ma tu non avevi preventivato che lei puntualissima ogni anno sarebbe rinata e ti avrebbe regalato un bel cespuglio di nuove foglie da trasformare in qualcosa di commestibile!! Quindi un giorno si presenta mia mamma con una bel mazzo e mi chiede che cosa ne voglio fare, ebbene quest'anno è nata questa pasta dalla tradizione romagnola ma ovviamente rivisitata.

La **spoja lorda** nasce per utilizzare le rimanenze del ripieno dei cappelletti con il quale si sporcava della sfoglia che poi veniva ricoperta con un secondo strato di pasta, tagliata a quadretti e cotta rigorosamente in brodo, questo perché anche se il poco ripieno fosse uscito non sarebbe comunque andato perso ma anzi, avrebbe arricchito il brodo. Oggi questa deliziosa pasta viene consumata sempre più spesso anche asciutta ed in questo caso naturalmente è necessario fare più attenzione a togliere bene l'aria tra i due strati di pasta ed a tagliare i quadretti con una rondella che schiaccia bene.



SPOJA LORDA AL FARRO INTEGRALE E BORRAGINE



- PER LA PASTA
- 200 g di farina di farro integrale
- 100 g di farina tipo 2
- 70 g di borragine cotta e strizzata
- 2 uova
- PER IL RIPIENO
- 200 g di formaggio campagnolo
- 150 g di ricotta di mucca fresca
- 30 g di parmigiano reggiano
- pepe nero a piacere
- PER IL CONDIMENTO
- 30 g di burro
- 12 foglie di salvia
- 30 g di pinoli
- 30 g di parmigiano reggiano 30 mesi

1. Per prima cosa preparate la pasta, lavate accuratamente le foglie della borragine e lessatele in acqua leggermente salata per 15 minuti, scolatela, passatela sotto acqua corrente fredda e strizzatela bene. Frullate le uova con 70 grammi di borragine fino ad ottenere un composto liscio.
2. Disponete le farine su di una tagliere e formate un vuoto al centro versatevi il composto di uova e borragine. Iniziare a lavorarle con una forchetta

prendendo sempre più farina. Quando non è più possibile lavorare con le mani, iniziate a impastate con i palmi. Eseguite movimenti alternati facendo forza sulla pasta e ottenendo un panetto allungato. Ripiegate la pasta portando i due lati verso il centro, riprendete a lavorarlo e proseguite così fino a raggiungere un impasto liscio, servono circa 15 minuti. Mettete la pasta sotto un piatto e lasciate riposare 30 minuti.

3. Riprendete la pasta, schiacciatela con le dita dandogli una forma rotonda. Iniziate a lavorarla con il mattarello, inizialmente stendetela facendo semplicemente pressione e girandola spesso in modo da mantenere la forma rotonda. Quando è poco più sottile, avvolgetela sul mattarello e fate pressione con le mani spostandovi più volte dall'esterno verso l'interno della pasta. Continuate con lo stesso procedimento girando spesso la pasta di 90° per volta finché avrete raggiunto uno spessore di pochi millimetri. I bordi solitamente rimangono più grossi, andranno quindi stesi ulteriormente.
4. Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti per il ripieno e lavorateli assieme, Stendetelo su metà della pasta e ripiegatevi sopra l'altra metà della pasta cercando di togliere l'aria. Tagliate delle striscie larghe circa 1,5 cm che a loro volta taglierete in pezzi da 1,5/2 cm.
5. Fate bollire abbondante acqua salata e nel frattempo mettete i pinoli in una padella a tostare, toglieteli e tenete da parte. Fate fondere il burro e quando inizierà a formarsi la schiuma filtratelo passandolo attraverso un colino dalle maglie molto fitte.
6. Cuocete la pasta pochi minuti e scolatela. Rimettete il burro filtrato in padella assieme alle foglie di salvia. Quando il burro sarà diventato di colore leggermente bruno unite la pasta lessata e scolata, i pinoli e abbondante parmigiano reggiano, mescolate per amalgamare il condimento e servite.








L'ambrosia di Venere








Lombardo di Venere





Lombardo 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!!



Zuppa di cachi piccante ai 5 sensi



- 300 g di polpa di cachi
- 10-12 gocce di tabasco
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- Per le quenelle
- 200 g di caprino
- 150 g di ricotta fresca
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Per completare
- 4 cucchiaini 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](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104)

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 cucchiaino di yogurt bianco magro (un cucchiaino per ogni porzione). Lavorate assieme la ricotta, il caprino e l'olio fino ad ottenere una crema liscia, con due cucchiaini formate le quenelle e ponetene una al centro di ogni ciotola. In una padella

fate rosolare uno spicchio di aglio intero con due cucchiaini 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.







TIMBALLO CON PESTO ALLA SICILIANA E PESCE SPADA

Il timballo con pesto alla siciliana e pesce spada è un primo piatto molto gustoso e molto semplice da preparare. Io ho usato il pesto alla siciliana Valbona, saporito e profumato, ottimo per condire la pasta.

Questa ed altre ricette dal sapore di Sicilia potete trovarle sul nuovo numero di Taste&More, cliccando sulla finestra in fondo alla pagina potrete sfogliare il magazine.




Confezioni di Venere

TIMBALLO CON PESTO ALLA SICILIANA E PESCE SPADA



- 200 g di anelletti o pasta corta
- 1 vasetto di [pesto alla siciliana Valbona](http://www.valbona.com/it/prodotti/pesto-alla-siciliana)
- 1 trancio di pesce spada
- 2 melanzane
- 180 g di caciocavallo
- sale
- olio extravergine d'oliva

1. Affettate le melanzane a fette sottili per il verso della lunghezza.
2. Rosolatele in una padella unta con pochissimo olio extravergine d'oliva, che dovrete ungere ad ogni fetta che cuocerete.
3. Nel frattempo lessate la pasta in acqua salata, lasciatela al dente, scolatela e passatela sotto acqua corrente fredda.
4. Condite la pasta con il pesto alla siciliana Valbona e aggiungete il caciocavallo tagliato a piccoli dadini.
5. Tagliate il pesce spada in piccoli cubetti e fatelo rosolare pochi minuti in padella con un filo di olio extravergine d'oliva.
6. Aggiungete il pesce alla pasta e mescolate bene.
7. Foderate gli stampi monodose o uno stampo unico più

grande, con le fette di melanzane lasciandone sbordare una parte, riempite con la pasta pressandola un po' con il dorso di un cucchiaio.

8. Ripiegate le melanzane sulla pasta e cuocete in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti, coprite con un foglio di alluminio per evitare che le melanzane brucino. Servite subito.



Conbelco di Venere




Camelée di Venere



Conchilio di Venere



Lombello di Venere




L'ambasciata di Venere

SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI PISTACCHI PESCE SPADA E CAOZEN

Gli spaghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e **CaoZen** seed mix di Melandri Gaudenzio sono un primo molto delicato e sfizioso. Il nuovo mix che Roberta ha creato è davvero particolare e si presta perfettamente a tantissimi abbinamenti. Si tratta di semi di zucca, semi di girasole, granella di fave di cacao tostate e zenzero candito, la prima volta che Roberta me lo ha fatto assaggiare era abbinato al gelato allo yogurt e me ne sono subito innamorata.

Io ho pensato ad un abbinamento con il pesce spada e la crema di pistacchi, devo dire che l'abbinamento è risultato molto buono!!



SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI PISTACCHI PESCE SPADA E CAOZEN



▪ **Ingrediente** per 4 persone

- 320 g di spaghetti integrali
- 350 g di pesce spada fresco
- scorza di 1 limone bio
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- erba cipollina
- pepe nero (sale)
- olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 40 g [CaoZen seed mix](http://melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)
- **Per la crema di pistacchi**
- 80 g di ricotta fresca
- 80 g di pistacchi non salati
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe)

1. In una padella fate tostare i pistacchi e tenete da parte.
2. Nella stessa padella fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva e fate rosolare gli spicchi di aglio interi sbucciati, aggiungete il pesce spada tagliato in piccoli dadini. Fate rosolare, togliete dal fuoco eliminate gli spicchi di aglio ed insaporite il

pesce con la scorza di limone ed il coriandolo.

3. Frullate i pistacchi assieme alla ricotta, l'olio e gli spicchi di aglio, frullate fino a formare una crema, tenete da parte.
4. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.
5. Con l'acqua di cottura della pasta allungate la crema di pistacchi fino a renderla morbida. Scolate gli spaghetti e metteteli in padella, unite la crema e i dadini di pesce spada.
6. Completate con l'erba cipollina tritata, il CaoZen seed mix e a piacere un filo di olio extravergine d'oliva.
7. Servite subito.







GNOCCHI ALLA PARIGINA GRATINATI CON FORMAGGI E ASPARAGI

Gli **gnocchi alla parigina gratinati con formaggi e asparagi** sono un primo piatto vegetariano molto saporito. Ho scoperto questi gnocchi diversi anni fa grazie ad una ricetta in una rivista e mi sono subito piaciuti moltissimo, era troppo tempo che non li preparavo e quindi ho deciso di proporli, in versione un po' diversa, gratinati con una crema fatta di formaggi e asparagi. In inverno potete sostituire gli asparagi con la zucca o i funghi. Se volete un sapore più delicato utilizzate dei formaggi meno "forti" con il parmigiano al posto del pecorino e l'asiago al posto del gruyère.

Questo tipo di gnocchi viene realizzato con l'impasto utilizzato per i bignè e sono piuttosto semplici da fare ma necessitano di alcuni accorgimenti che spiego a fine ricetta.




Lombello di Venere

GNOCCHI ALLA PARIGINA GRATINATI CON FORMAGGI E ASPARAGI



- **per gli gnocchi**
- 4 uova medie
- 120 g di farina 00
- 1600 g di acqua
- 50 g di burro
- 60 g di parmigiano reggiano grattugiato
- **per il condimento**
- 200 g di asparagi al netto
- 4 cipollotti freschi
- 150 g di latte intero
- 15 g di farina 00
- 60 g di pecorino grattugiato+ altro per completare
- 40 g di gruyère grattugiato
- pepe nero

1. Per gli gnocchi, mettete in un pentolino antiaderente l'acqua ed il burro, quando quest'ultimo sarà sciolto unite la farina in una sola volta e mescolate velocemente con un cucchiaio di legno.
2. Quando il composto sarà omogeneo e si formerà un palla togliete dal fuoco e aggiungete il parmigiano, mescolate.
3. Trasferite l'impasto in una ciotola e fate intiepidire.
4. Sbattete le uova in una ciotola ed unitele all'impasto per gli gnocchi, mescolate bene fino a far amalgamare il

tutto.

5. Otterrete una pasta della consistenza morbida, tipo crema pasticcera.
6. Per il condimento, lavate gli asparagi ed eliminate la parte dura dei gambi, pesate il quantitativo necessario.
7. Tagliate gli asparagi in pezzi, tenete da parte le punte e lessate 10 minuti il resto.
8. Unite le punte e lessate ancora per 5 minuti.
9. Scolate gli asparagi e tenete da parte.
10. Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle, fateli soffriggere pochi minuti in una padellina con un filo d'olio.
11. Mettete la farina in un pentolino antiaderente ed unite il latte a filo mescolando per non formare grumi.
12. Mettete sul fornello e cuocete a fiamma bassa mescolando continuamente con una frusta, appena inizia a bollire è pronto.
13. Unite il pecorino ed il gruyère e fateli sciogliere.
14. Unite gli asparagi, tenete da parte 12 punte, ed i cipollotti cotti.
15. Frullate tutto fino a formare una crema piuttosto liscia.
16. Mettete a bollire abbondante acqua salata.
17. Mettete il composto degli gnocchi in una sac a poche e taglaite la punta in modo che la circonferenza del taglio sia circa 1 cm scarso.
18. Posizionatevi con la sac a poche sulla pentola dove bolle l'acqua, con la mano sinistra tenete la sac a poche e con la destra un coltello, con il suo dorso tagliate gli gnocchi man mano che esce l'impasto.
19. Cuocetene pochi per volta.
20. Quando vengono a galla lasciateli cuocere circa 1 minuto.
21. Sul fondo delle mini cocotte LE CREUSET mettete un cucchiaino di crema di asparagi e formaggi e coprite con uno strato di gnocchi, coprite con altra crema e proseguite con altri due strati o fino a riempire,

decorate con le punte degli asparagi tenute da parte e cospargete con pecorino grattugiato e pepe nero.

22. Cuocete a 180°C per 15 minuti poi passate sotto il grill per 4 minuti, controllate che la superficie non bruci, deve formarsi una leggera crosticina.
23. Togliete dal forno e servite subito direttamente dentro le cocottine LE CREUSET.
24. **IMPORTANTE**
25. Gli gnocchi alla parigina una volta saliti a galla, a differenza di quelli classici, vanno cotti per circa un minuto altrimenti dentro potrebbero essere troppo crudi ma non cuoceteli troppo altrimenti si spappolerano. Non fate gnocchi troppo grossi altrimenti l'interno sarà difficile da cuocere e gli gnocchi si romperanno una volta scolati.
26. Per rassodare gli gnocchi una volta cotti potete passarli in acqua fredda.
27. Consiglio di provare a cuocerne un paio prima di farne un quantitativo superiore per regolarsi con dimensioni e tempi.




Confezioni di Venere





Complais di Venere




Lombello di Venere

Ricetta realizzata con mini cocotte LE CREUSET