INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO

L‘**insalata di carciofi e tonno fresco** è una gustosissima preparazione perfetta per una cena leggera e veloce da preparare.
Preferite i carciofi freschissimi e quindi molto teneri, utilizzate solamente il cuore del carciofo e utilizzate le foglie esterne per preparare una vellutata.
Potete sostituire il pecorino con del parmigiano stagionato e la rucola con degli spinacini freschi.


Lombelico di Venere

INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO



- 250 g di tonno fresco in un solo pezzo
- 2 carciofi freschi e teneri
- 1 mazzetto di rucola
- pecorino semi stagionato
- 15 olive taggiasche
- semi di sesamo Melanddri Gaudenzio
- succo di 1+1/2 limone
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- sale fino

1. Spremete il succo di un limone e mettetelo in una ciotola, aggiungete un bicchiere di acqua e qualche cubetto di ghiaccio.
2. Eliminate le foglie esterne del carciofo e la sua punta, tagliate la parte esterna del gambo e dividete il cuore di carciofo a metà.
3. Se ci fosse la peluria all’interno va eliminata prima di tagliare i carciofi a fettine sottili.
4. Mettete le fette nel succo di limone ed acqua man mano che le tagliate.
5. Lavate e scolate la rucola, fatela asciugare.
6. In una padella antiaderente fate scaldare due cucchiai di olio e fate rosolare a fiamma alta il tonno su tutti

i lati.

7. Tagliatelo a fette e mettetelo in una ciotola, aggiungete la rucola, i carciofi ben strizzati, i semi di sesamo, le olive taggiasche e le scaglie di pecorino.
8. In una ciotola mettete il succo del mezzo limone rimasto, 2-3 cucchiai di olio extravergine d’oliva, sale e pepe e mescolate bene.
9. Condite l’insalata e servite subito.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


Tombolato di Venere

SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY

Al contrario di tutti quelli che stanno aspettando l'autunno e l'arrivo del freddo io mi sento triste e nervosa, di certo svegliarmi con questo buio non aiuta, nel mio caso né lo spirito né la salute… beh estate, anche se amo le zuppe e la cioccolata calda, io stò qui e aspetto con ansia il tuo ritorno e magari vengo pure a cercarti io ;-D!!!

Ma… se parliamo del nuovo Taste&More l'autunno prende un aspetto del tutto affascinante, coinvolgente e piacevole anche per me!! Vi consiglio di correre a sfogliarlo per immergervi in un'atmosfera unica che solo le fantastiche donne che fanno parte di questa famiglia sanno creare!!!

Nel numero 22 di Taste&More trovarete anche questa mia ricetta.

SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY
per la ricetta clicca QUI


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere

Tournedos di tonno con chips e salsa agrumata allo yogurt

Nel nuovo magnifico numero di Taste&More troverete tante fantastiche proposte tra cui le gustosissime *ricette da bistrot*, oggi vi propongo la mia ricetta, un delizioso tournedos di tonno lardellato accompagnato con chips di zucca patate e topinambur e una salsa allo yogurt.

Se non lo avete ancora sfogliato il magazine cliccate sulla copertina alla fine del post.



TOURNEDOS DI TONNO
CON CHIPS E SALSA AGRUMATA ALLO YOGURT

2 filetti di tonno alti 3 cm
4 fette di pancetta sottile
semi di sesamo Melandri Gaudenzio

semi di lino Melandri Gaudenzio
1 spicchio di aglio
olio extravergine d’oliva
sale

Per la salsa
100 g di yogurt
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di olio extravergine d’oliva
scorza d’arancia
prezzemolo
pepe

Per le chips
2 patate
1 fetta di zucca
2/3 radici di topinambur
olio extravergine d’oliva
sale

Clicca sulla foto per la ricetta


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

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.

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’

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