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.


Tombolo 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

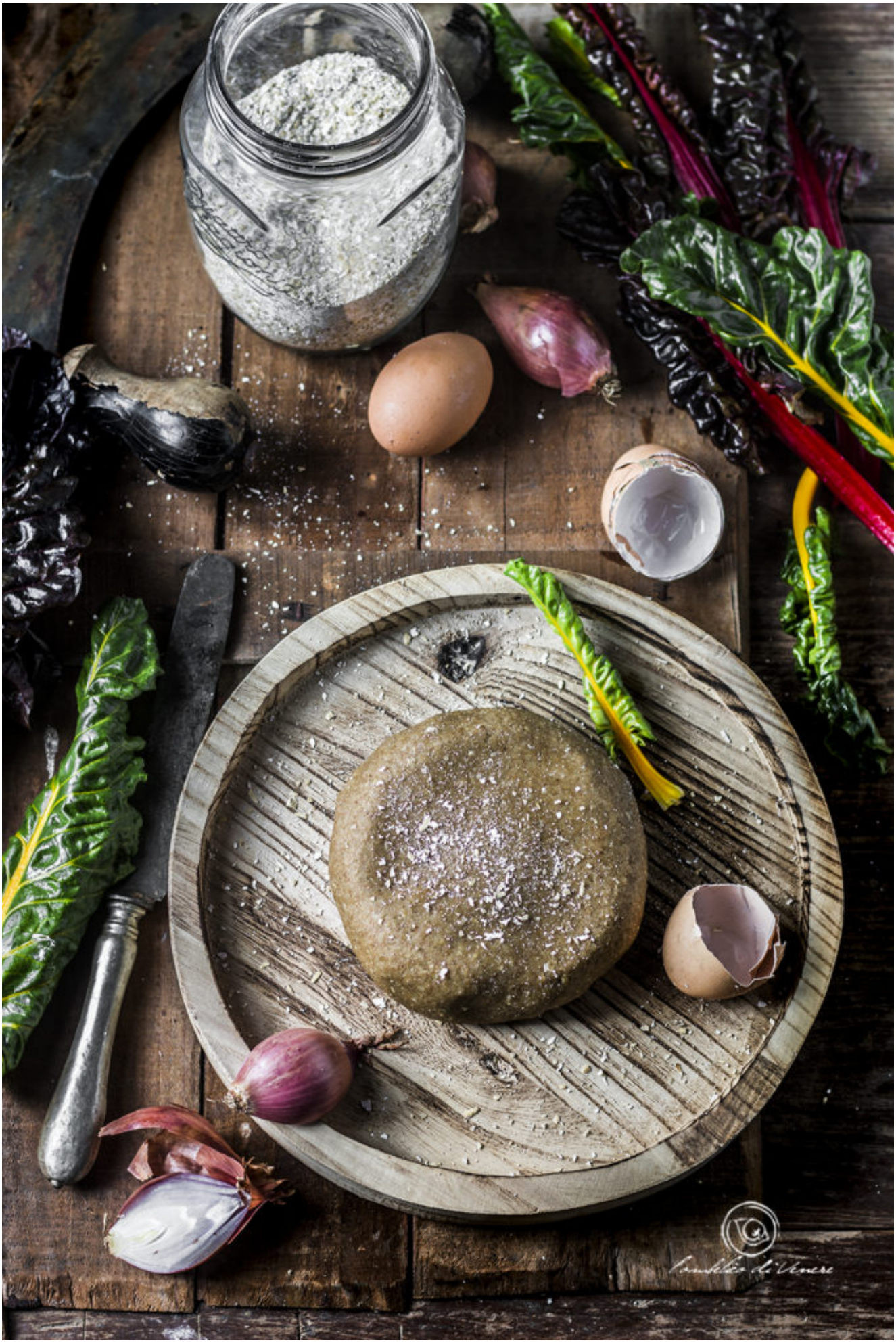
Per la farcitura

- 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.









Polpette di salmone e ricotta con finocchi arrosto

Le **polpette di salmone e ricotta** sono semplicissime e molto veloci da preparare, l’aggiunta di capperi, cipolla, timo e scorza di limone le rende molto gustose e profumate. I **finocchi arrosto** sono stati per me una rivelazione dell’inverno 2018/19, si perché non li avevo mai cotti in questo modo e devo amettere che mi hanno stupita e ormai li preparo almeno 2 volte a settimana. A volte si rimane stupiti quando le cose estremamente semplici si rivelano deliziose, quindi a chi non li ha mai provati consiglio di farlo presto!



Per le polpette

- 180 g di salmone fresco
- 110 g di ricotta di siero*
- 20 g di capperi sott’aceto
- 1/2 cipolla rossa
- 2 rametti di timo o prezzemolo
- scorza di 1/2 limone bio
- sale (pepe nero)

Per i finocchi

- 3 finocchi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale (pepe nero)

Lavate i finocchi, eliminate i gambi, tagliateli a spicchi non troppo spessi e metteteli in una ciotola, condite con olio sale e pepe e mescolate bene.

Disponete i finocchi su una teglia ricoperta di carta forno e metteteli in forno caldo a 180°C per 40 minuti girandoli a metà cottura.

Nel frattempo in una ciotola mettetet la ricotta, aggiungete sale e pepe, scorza di limone

grattuggiata, timo o prezzemolo, capperi e cipolla tutto tritao.

Unite il salmone crudo tritato e mescolate, formate tante palline grosse come una noce, disponetele su di una teglia e cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.

Servite le polpette con i finocchi.

*fatta con solo siero di latte di mucca senza crema di latte e senza panna con 3% di grassi

Non prolungate troppo la cottura altrimenti le polpette veraano troppo asciutte


l'ombelico di Venere




bambole di Venere

Tempeh croccante alla soia con funghi e pak choi allo zenzero

Il **Tempeh croccante alla soia con funghi e pak choi allo zenzero** è un piatto unico completo e molto saporito. Ricco di sapori e consistenze, potete variare il condimento, arricchire con spezie o erbe varie.


Cornelius di Venere

- 300 g di tempeh al naturale*
- 250 g di funghi pioppini
- 10 champignon
- 3 pak choi
- 4 cipollotti
- radice di zenzero
- peperoncino piccante
- 2 spicchi di aglio
- 6 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- 2 cucchiaini di mirin
- 2 cucchiaini di salsa di soia senza zucchero
- 1 cucchaio di prezzemolo tritato
- sale

1. In una citola mettete due cucchiaini di olio il mirin e la salsa di soia, mescolate bene ed unite il tempeh tagliato a fette di circa mezzo centimetro o a bastoncini, mescolate e lasciate riposare.
2. Lavate i pak choi, tagliateli a metà e cuoceteli per 10 minuti a vapore.
3. Nel frattempo pulite i funghi, lavate i pioppini.
4. Tritate l’aglio, il peperoncino e i cipolloti ed uniteli allo zenzero grattuggiato, mettete in una padella antiaderente con il rimanenete olio e fate rosolare a fiamma bassa.
5. Unite i pioppini, salate e cuocete per 10 minuti girando spesso, unite i funghi champignon tagliati a fette sottili e cuocete pochi minuti.

6. Togliete i funghi dalla padella e tenete da parte, rimettete la padella sul fuoco e fate rosolare il tempeh marinato su tutti i lati finché sarà molto dorato.
7. Unite i funghi, mescolate per insaporire e servite assieme al pak choi, completate a piacere con del prezzemolo tritato.

*a piacere potete utilizzare anche del themp di ceci


Tombolo di Venere


Cambelico di Venere


tombolo di Venere

stufato speziato con patate dolci e rape

Lo **stufato speziato di patate dolci e rape** è una ricetta nata un po’ al contrario perché l’intenzione era utilizzare la bellissima terrina comprata al negozio ecosolidale, per questo è nata una ricetta fusion dove l’utilizzo di spezie caratterizza la portata!

Le verdure presenti sono prevalentemente dolci e contrastano i sapori intensi delle spezie creando un buon equilibrio. Le patate dolci bianche potete sostituirle con quelle rosse per creare un effetto cromatico migliore.

ps.quello che vedete all’interno del taglio di carne non è grasso ma tessuto connettivo, in ogni caso questo stufato è pensato per cuocere la carne a pezzetti pertanto potete eliminare il grasso creando un piatto più leggero.


l'ombelico di Venere

- 500 g di polpa di manzo*
- 500 g di patate bianche
- 80 g di zucca
- 3 rape bianche
- 1/2 mela piccola bio
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 2 foglie di alloro
- 2 foglie di salvia
- rosmarino
- prezzemolo

Per il mix speziato

- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di zenzero grattuggiato
- 1/3 di cucchaiaino di cannella in polvere
- 1 peperoncino piccante
- 1/2 cucchiaini di semi di cumino
- 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva

Per il brodo

- 2 lt di acqua
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- gambi di prezzemolo
- Sale

1. Per prima cosa preparate il brodo, in una pentola mettete l’acqua, la carota e la cipolla mondate e tagliate a metà, il gambo di sedano e i gami del prezzemolo, unite poco sale e cuocete per circa 40 minuti.
2. Tagliate la carne a cubetti di circa 3×3, eliminate l’eventuale grasso e mettetela in una ciotola piena di acqua fredda.
3. Tagliate la mela e prelevate il torsolo, frullate la mezza mela con la carota e mezza cipolla del brodo, eventualmente aggiungete un mestolo di brodo.
4. Sccendete il forno a 190°C
5. Tritate l’aglio e mescolatelo agli altri ingredienti per il mix speziato.
6. Mettete questo mix in una casseruola e fate rosolare a fiamma bassa per alcuni minuti.
7. Scolate la carne e tamponatela con uno scottex, mettetela nella casseruola e fate rosolare bene.
8. Aggiungete la purea di mela la foglia di alloro, la salvia e del rosmarino, allungate con due mestoli di brodo, coprite con il coperchio e infornate per 1 ora.
9. Nel frattempo lavate e sbucciate le patate, tagliate a cubetti non troppo piccoli e metteteli in una ciotola piena di acqua fredda.
10. Sbucciate, lavate e tagliate a cubetti anche la rapa e la zucca.
11. Trascorso il tempo necessatio unite le verdure alla carne e aggiungete altro brodo e la salsa di soia, mescolate e terminate la cottura per altre 2 ore. Servite caldo con del prezzemolo fresco tritato.

*i tagli di carne adatti sono quelli per le lunghe cotture come scamone, reale, cappello del prete, sciegliete una carne ricca di tessuto connettivo. Spesso questi tagli di carne vengono lardellati, ovvero al loro interno viene inserito del lardo con un’apposito spillone, questo per rendere le carni ancora più tenere e saporite. Per una ricetta più salutare

preferite carne magra ed eliminate l’eventuale grasso esterno, la consistenza della carne al termine della ricetta non ne risentirà.






Conchiglia di Venere




Lombelico 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.











PATATE CARCIOFI E CIPOLLE GRATINATE AL FORNO

Un profumo inebriante che arriva dal forno si espande per tutta la cucina, **patate carciofi e cipolle gratinate** con un composto saporito a base di mollica, pecorino, pomodori secchi e olive taggiasche, garantisco una vera bontà!!


Combelico di Venere

PATATE CARCIOFI E CIPOLLE GRATINATE AL FORNO



- 3 patate medie
- 3 cariofi
- 1 grossa cipolla rossa
- 1 limone
- Per la gratinatura
- 40 g di mollica di pane
- 40 g di pecorino media stagionatura
- 15 olive taggiasche
- 15 g di pomodorini secchi sott'olio
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- 2 rametti di timo

1. Sbucciate la cipolla, tagliatela a metà e ogni metà in 4 parti, mettete gli spicchi in una ciotola facendo attenzione che non si dividano gli strati e riempite con acqua fredda, lasciate possibilmente riposare qualche ora.
2. In un’altra ciotola mettete dell’acqua fredda ed unite il succo del limone.
3. Eliminate le foglie esterne dei carciofi, tagliate il gambo lasciandone un pezzo e sbucciatelo.
4. Tagliate la punta dei carciofi, tagliateli a metà ed eliminate l’eventuale barbetta interna.

5. Metteteli nell’acqua e limone per non farli annerire.
6. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele in 4/6 spicchi l’una in base alle dimensioni.
7. Preparare a gratinatura, in un mixer mettete la mollica del pane, il pecorino a pezzetti, i pomodorini secchi e le olive taggiasche ben scolati dall’olio, lo spicchio d’aglio, e i rametti di timo, frullate tutto.
8. Fate bollire abbondante acqua e lessate 10 minuti gli spicchi di patate, scolate e fate asciugare su un canovaccio.
9. Dopo lessate i carciofi 10 minuti, scolateli bene dall’acqua.
10. Aprite qualche foglia del carciofo e farcite con una parte di composto della gratinatura.
11. Scolate anche le cipolle sempre facendo attenzione che non si sfaldino.
12. Ungete leggermente un teglia da forno e disponete tutte le verdure, irrorate con un filo d’olio e coprite con il rimanente composto per la gratinatura.
13. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e mettete in forno caldo a 190°C per circa 50 minuti, provate a forare le verdure con una forchetta per verificare la cottura.
14. Togliete il foglio di alluminio e terminate la cottura per 20 minuti in modo che sulla superficie si formi una leggera crosticina.
15. Servite subito.


l'ombelico di Venere


Pombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

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

OSSOBUCO CON ZUCCA E PORCINI

L’**ossobuco con zucca e porcini** è un secondo piatto ricco e goloso. Ottimo e semplice da cucinare, richiede solo un lungo tempo di cottura per ammorbidire la carne. Fondamentale è incidere l’ossobuco tutto atttorno per evitare che arricci in cottura, in tal caso non cuocerebbe in modo ideale e non risulterebbe nemmeno esteticamente bello.


l'ombelico di Venere

OSSOBUCO AI PORCINI E ZUCCA



- 2 ossobuchi di vitello
- 100 g di zucca al netto
- 150 g di funghi porcini anche surgelati
- 1 cipolla
- 600/700 g di brodo
- farina 00 qb
- prezzemolo
- scorza di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva

1. Praticate dei taglietti ogni 2-3 centimetri tutto attorno all’ossobuco in modo che non si arricci in cottura.
2. Infarinate gli ossobuchi su entrambi i lati e fateli rosolare in una padella antiaderente dove avrete scaldato qualche cucchiaio di olio extravergine d’oliva.
3. Tritate finemente la cipolla ed aggiungetela in padella, fate rosolare bene.
4. Allungate con il brodo, non mettetelo tutto ma aggiungetelo quando necessario e proseguite la cottura per circa 75 minuti mantenendo la fiamma bassa.
5. Tagliate la zucca ed i porcini a dadini ed uniteli alla carne, se necessario aggiungete ancora un po’ di brodo.
6. Cuocete ancora 30 minuti, la consistenza finale dovrà essere cremosa e non asciutta.
7. Lavate qualche rametto di prezzemolo, asciugatelo e

tritatelo finemente assieme allo spicchio di aglio.
8. Grattuggiate la scorza del limone, unitela al trito e cospargete il tutto sugli ossibuchi.
9. Servite subito.


Lombelico di Venere


l'ombelico di Venere

