BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE

Sono stata lontana dal blog per tanto, troppo tempo ma questo non significa che io abbia smesso di cucinare, chi mi segue anche solo per sbaglio avrà visto le mie ricettine sui numeri del bellissimo magazine “ci piace cucinare”

Durante questi mesi poi mi sono fortemente dedicata alla mia vita, ho da poco sentito dire *“se non ti sei ancora perso allora fallo subito, perché bisogna perdersi per ritrovarsi”* una frase che fino a qualche mese fa non avrei capito ma che ora comprendo come non mai, che ho fatto mia senza nemmeno saperlo, senza cercarla la consapevolezza si è fatta spazio dentro di me come le nuvole che d’improvviso si diradano lasciando spazio ad un cielo limpido e un sole che splende!

In tutto questo, e molto altro, non c’è stato molto spazio per la cucina ma una bella distorsione alla caviglia mi ha costretta ferma in casa per qualche giorno, momento in cui ho avuto modo di riprendere in mano i miei amati libri di cucina ed in particolare mi sono capitatai in mano due libri che parlano di dolci senza zucchero e a basso indice glicemico. Da questo è partita una piccola ricerca che mi ha portata a voler provare dei biscotti utilizzando una farina di legumi (cosa ormai diffusissima), ma non poteva bastare perché ho deciso di realizzare anche la farina ispirata dall’ultimo meraviglioso libro di Marianna Franchi L’nsolito legume!
Oltre a questo ho promesso di utilizzare per le foto di una ricetta la mia prima ciotola realizzata al corso di ceramica raku e quindi…

Comunque. esperimento riuscito, come sempre tutte le ricette pubblicate sono realizzate e consumate quindi posso garantire che i biscotti sono deliziosi e a prova di assaggiatori


Cambelico di Venere


Ombelico di Venere

BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE



- 100 g di soia gialla decorticata Melandri Gaudenzio
- 100 g di farina di mandorle
- 30 g di zucchero di cocco
- 10 g di stevia
- 40 g di burro di cocco
- 30/40 grammi di acqua fredda*
- scorza di 1 limone bio
- 8 gr di polvere lievitante
- *da regolare in base all'impasto ottenuto

1. Lavate la soia e lasciatela in ammollo per 8 ore. Risciacquatela molto bene finché l’acqua risulterà limpida, scolatela e stendetela su di un canovaccio pulito, asciugatela e ponetela ben stesa in una teglia ricoperta con carta forno, lasciate asciugare possibilmente all’aria. Accendete il forno a 120°C e tostate la soia per circa 40 minuti, frullate a lungo fino a renderela farina, eventualmente rimescolate il composto di tanto in tanto. Alzate la temperatura a 180°C.
2. Pesate 100 grammi di farina di soia (dovrebbe comunque risultare esattamente 100 grammi) ponetela in una ciotola ed unite tutti i rimanenti ingredienti. Formate tante palline di circa 20 grammi, schiacciatele con i

palmi della mano e disponeteli sulla teglia ricoperta di carta forno leggermente distanziati tra loro, a piacere schiacciate leggermente con i rebbi di una forchetta, questa operazione è puramente estetica. Cuocete 20 minuti. Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare su una gratella. Conservateli fino a 7/8 giorni ben chiusi in un vaso di vetro.

3. Con queste dosi otterrete 16/17 biscotti.


l'ombelico di Venere


melandri
i decorticati
soia gialla
DECORTICATA
BIOLOGICA
Combustio di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


resilienza
Cumbelico di Venere

Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole

Il **cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole** si può definire un vero e proprio dolce SENZA. Con questa ricetta mi sono infatti messa alla prova per realizzare un dolce saporito e goloso nonostante le numerose limitazioni, l'ho pensato e realizzato per il contest LA MIA CUCINA DEL SENZA GUSTO IN SCENA 2018 seguendo le regole de **La Cucina del Senza®** di Marcello Coronini. La sfida proposta è quella di realizzare ricette prive di sale, grassi e zuccheri, ovviamente ho pensato di cimentarmi nella prova più dura, quella del dolce!!


Confetto di Venere

Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole



- Per l’impasto
- 40 g di nocciole
- 40 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di riso
- 10 g di lievito
- 120 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- acqua qb
- Per la mousse
- 40 g di nocciole
- 15 g disemi di sesamo Melandri Gaudenzio
- 40 g di cioccolato fondente al 100% senza zucchero
- 80 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- Per decorare
- 60 lamponi circa 250 gr
- granella di nocciole
- fave di cacao tostate in granella
- gelatina neutra facoltativo

1. Per la base, tostate le nocciole e tritatele grossolanamente, unitele alle farine ed il lievito.
2. Frullate i datteri con l’avocado fino a formare una crema liscia ed unite i due composti fino a formare una palla omogenea. Se fosse necessario aggiungete un cucchiaio di acqua fredda.
3. Bagnate un foglio di carta forno, strizzatelo bene e foderate una teglia da forno quadrata 20×20.
4. Mettete la pasta e schiacciate con le dita stendendola bene.
5. Cuocete a 180°C per 15 minuti e sfornate.
6. Frullate 15-16 lamponi e stendete un velo di purea sulla pasta.
7. Per la mousse, in una padella fate tostare le nccciole qualche minuto ed unite il sesamo, proseguite la tostatura finché entrambi saranno molto caldi.
8. Trasferite tutto in un frullatore e frullate fino a formare una crema, ogni tanto dovrete fermarvi e staccare la polvere dalle pareti.
9. Unite l’avocado ed i datteri e proseguite a frullare fino a formare una crema liscia.
10. Fate sciogliere il cioccolato fondente ed unitelo alla crema, mescolate.
11. Tagliate il cake in 8 rettangoli e disponete 6 lamponi in ognuno e farcite con la mousse fondente.
12. Decorate con granella di nocciole e granella di fave di cacao tostato.
13. A piacere potete lucidare con della gelatina neutra.

Se preparate la mousse in anticipo prima di farcire scaldatela un minuto al mocroonde e frullate nuovamente per farla tornare soffice.

Ogni porzione di dolce peserà 110 grammi circa.


l'ombelico di Venere


Complicità di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere

Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi

Questa **crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi** è un dolce che nonostante i numerosi “senza” risulta molto golosa soprattutto migliora dopo qualche giorno.
Dicevamo, senza glutine, senza zucchero, senza uova, senza burro, senza latte… ma con mandorle, con datteri e con la salsa tahini che mi guardava dal frigorifero terrorizzata dall’essere buttata e invece ha dato un contributo fondamentale per la pasta.

Vi consiglio di conservare la crostata all’interno di una scatola di latta o all’interno di un portatorte, questo oltre a prolungarne la conservazione fa in modo che la consistenza risulti più morbida.









Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi



- Per la pasta
- 80 g di farina di riso impalpabile
- 60 g di farina di grano saraceno

- 60 g di farina di maizena
- 50 g di mandorle con la buccia
- 120 g di datteri medjoul
- 50 g di olio di riso
- 55 g di salsa tahini*
- 1/4 di cucchiaino di gomma di guar
- 80 g di acqua fredda**
- 6 g di lievito per dolci
- Per farcire
- 3 cachi maturi
- *salsa tahini
- 45 g di semi di sesamo Melandri Gaudenzio
- 15 g di olio di sesamo o semi

1. Per prima cosa preparate la salsa tahini, in una padella fate tostare i semi di sesamo per qualche minuto, trasferiteli in un mixer da cucina. unite l'olio e frullate finché il composto non diventerà una crema liscia, fate raffreddare. Tostate le mandorle in una padella e frullatele a farina. Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la pasta fino a formare una pasta morbida. La quantità dell'acqua potrebbe variare quindi aggiungetene un pò per volta. Stendete 2/3 della pasta tra due fogli di carta forno e foderate uno stampo da crostata da 22 centimetri. Tagliate i cachi ed eliminate la parte interna, tagliateli a fette e farcite la crostata. Stendete la pasta rimasta, taliate delle strisce larghe e decorate la crostata. Cuocete in forno caldo 180°C per 25 minuti. Fate completamente raffreddare prima di sformare la crostata.
2. Ho usato la gomma di guar per addensare il composto che, essendo privo di glutine e di altri alimenti aggreganti come l'uovo o il burro, tenderebbe a sgretolarsi molto.

La pasta risulta comunque più difficile da stendere rispetto ad una classica frolla.


l'ombelico di Venere






l'ombelico di Venere


Cembalo di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

Torta veg senza glutine al cioccolato e caffè

Tremate tremate…
sono tornata e ho deciso di farlo in un giorno particolare quello dei miei 40 anni che arrivano anche in un momento particolare.. quello della consapevolezza, che sboccia quando meno te lo aspetti e ti fa capire finalmente come sei davvero!! Non mi sono mai raccontata tanto tra queste pagine, ho sempre dato spazio alle ricette ma… è il mio blog e oggi mi va così!

Sono così, sono io quella che ha rispettato se stessa e se ne è stata in silenzio per capirsi e capire cosa vuole, che non voleva esserci per forza e ad ogni costo, perché a volte piuttosto che rovinare tutto crede sia meglio fermarsi e poi riprendere meglio di prima. Sono sempre io… quella che si prende in giro da sola, quella buffa che fa le facce strane, quella a cui dicono "sei diversamente normale" quella che adora ridere, quella che se ne va spesso in giro coi capelli scompigliati, i pensieri che corrono veloci e la testa tra le nuvole, la mente ricolma di idee e di ragionamenti contorti… quella che poi inciampa in nulla e sbatte ovunque. Sono quella disordinata che odia il disordine. Sono quella che più cose ha da fare e meglio è, quella che ne fa mille ma solo perché gli va, quella che vuole piacere solo alle persone speciali, sono quella libera e ribelle che non si morde mai la lingua e non fa ciò che non ha voglia di fare solo perché deve ma se prende un impegno non ce nè per nessuno. Sono quella curiosa che ama le sorprese e i cambiamenti ma ha bisogno di punti fermi. Sono

quella che ama parlare, ragionare, capire, essere capita, ascoltare, aiutare, imparare, condividere. Sono quella che ama viaggiare, sognare, sperare sempre… quella che ama l'estate, il mare, la natura, il verde, i gatti, il sole e il suo calore. Sono quella che cambierebbe sempre ristorante e ama assaggiare i cibi del mondo. Sono quella spesso insicura, che dice troppe parolacce, quella che sbaglia, che cerca di rimediare e che se non ama qualcosa di se prova a migliorarsi. Quella che crede nella spontaneità e nella sincerità, che vuole guardare le persone negli occhi e dire ciò che pensa e che a volte lo fa in modo "brutale". Sono quella che fa le cose con amore, per forza, quella sensibile che si emoziona e piange, che si affida all'intuito e che si affeziona solo ad un certo tipo di persone, quella che non alza mai le barriere e si lascia ferire e a volte fregare dal suo stesso intuito e che poi si sente stupida per questo. Sono quella ingenua, onesta e protettiva che diventa una iena con chi fa del male a qualcuno che amo. Sono quella ambiziosa e competitiva che ama riuscire per se stessa ma che non calpesterebbe mai nessuno pur di arrivare, quella che crede che la lealtà e la correttezza non paghino sempre ma non può prescindere da esse per non tradire se stessa. Sono quella che se non sei sincero con me divento pessima, quella poco orgogliosa che non sopporta di ferire qualcuno ma sa essere stronza e spietata con chi se lo merita. Sono io… quella con gli occhi che parlano, un libro aperto che ha scoperto avere ancora tante pagine bianche…

"Bisogna chiudere i cicli. Non per orgoglio, per incapacità o per superbia. Semplicemente perché quella determinata cosa esula ormai dalla tua vita. Chiudi la porta, cambia musica, pulisci la casa, rimuovi la polvere. Smetti di essere chi eri e trasformati in chi sei."

Paulo Coelho**, dal libro **Il manoscritto ritrovato ad Accra


l'ombelico di Venere

Torta veg senza glutine al cioccolato e caffè



- 120 g di farina di riso impalpabile
- 40 g di fecola di patate
- 25 g di maizena
- 20 g di cacao amaro
- 15 g di caffè solubile
- 15 g di rum
- 50 g di gocce di cioccolato fondente
- 30 g di CaoZen seed mix Melandri Gaudenzio
- 30 g di mandorle
- 150 g di zucchero di canna integrale
- 40 g di olio di semi
- 100 g di acqua
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 bustina di lievito per dolci
- Per decorare
- 80 g di cioccolato fondente
- 20 g di acqua
- 4 candeline grandi

1. Fate un caffè bollente e scioglietevi il caffè solubile. In una ciotola mettete lo zucchero, l’olio, il caffè, l’acqua, l’aceto di mele ed il rum, mescolate in modo

che lo zucchero si sciolga. In una seconda ciotola mettete la farina, la fecola, la maizena, il cacao e il lievito setacciati. Aggiungete il liquido a filo mescolando con un cucchiaio. Unite infine le mandorle tostate e tritate, le gocce di cioccolato e il CaoZen. Ungete uno stampo da 18 centimetri e spolverizzate con la farina, fatela aderire su tutto l'interno della tortiera. Versate l'impasto e cuocete a 180°C per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Mettete la torta su un piatto da portata e cospargete con la salsa, decorate a piacere con il CaoZen.

2. *Questa torta è senza glutine e vegana priva quindi di ingredienti che addensano il composto (non ho voluto inserirne additivi) per questo tende a "creparsi" ed a sbriciolarsi facilmente ma il sapore è ottimo!!*


l'ombelico di Venere


Lombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Tombolo di Venere


Bombelico di Venere

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN

Il **budino veg al cioccolato mandorla e gelatina allo zenzero con CaoZen** è un ottimo e gustosissimo dolce vegano perfetto anche per gli intolleranti al lattosio. Ho voluto provarlo essendo diventata io un po' intollerante e devo ammettere che il risultato è stato molto buono. Il nuovo delizioso CaoZen seed mix di Melandri Gaudenzio è l'abbinamento perfetto per questo dolce.

Le preparazioni sono molto semplici e veloci, io ho voluto creare un effetto assimmetrico ma per semplificare è possibile fare degli strati orizzontali normali. La cosa importante è versare lo strato successivo quando quello precedente è ben freddo e rassodato ed che il liquido che si versa sul precedente non sia bollente.

Se volete provare il CaoZen seed mix anche in abbinamento con il salato vi propongo i miei Sapghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e CaoZen


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN



- Per il budino al cioccolato
- 250 g di latte di mandorle non zuccherato
- 40 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino abbondante di agr agar circa 3 g
- 25 g di cioccolato fondente al 75%
- Per la gelatina di zenzero
- 100 g di sciroppo di zenzero
- 100 g di acqua
- 2 g di agar agar
- 20 g di CaoZen seed mix
- Per il budino alla mandorla
- 250 g di latte di mandorla
- 50 g di zucchero di canna
- 3 g di agar agar
- aroma alla mandorla (facoltativo)
- Per il crumble
- 40 g di farina integrale
- 25 g di zucchero di canna
- 25 g di olio di semi
- 20 g di CaoZen seed

mix
- 20 g di mandorle con la buccia tritate

1. Preparate per primo il **budino al cioccolato**, in un tegamino mettete il latte di mandorle, aggiungete lo zucchero e fate scaldare, aggiungete l'agar agar e mescolate energicamente con una frusta per non formare grumi, fate sobbollire due minuti poi aggiungete il cioccolato fondente e fatelo sciogliere.
2. Mescolate sempre molto bene. Versare il budino nei bicchieri, a piacere potete tenere il bicchiere inclinato per creare un effetto più particolare.
3. Fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
4. Preparate ora la **gelatina di zenzero**, in un pentolino mettete lo sciroppo e l'acqua, fate scaldare e quando inizia a sobbollire aggiungete l'agar agar e mescolate bene con una frusta.
5. Fate intiepidire mescolando ogni tanto per evitare si formino grumi.
6. Unite il CaoZen e versate nei bicchieri, fate raffreddare e mette in frigorifero a rassodare.
7. Preparate il **budino alla mandorla**, mettete in un pentolino il latte di mandorle con lo zucchero, fate scaldare fino a sciogliere lo zucchero ed unite l'aroma alla mandorla e l'agar agar, mescolate energicamente con la frusta e fate sobbollire qualche minuto.
8. Fate intiepidire e versate il liquido sulla gelatina, fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
9. Preparate il **crumble**, lavorate la farina con l'olio ed unite tutti gli altri ingredienti, disponete il composto su una teglia coperta con carta forno e cuocete in forno per circa 10 minuti.
10. Fate raffreddare e disponete sui budini al momento di servire.
11. PS. Il crumble preparato in questo modo tende a sgretolarsi facilmente è quindi molto delicato.


Tombolo di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI VEG AI DATTERI MANDORLE COCCO E FAVE DI CACAO TOSTATO

I biscotti veg ai datteri mandorle cocco e fave di cacao sono dei deliziosi biscotti per la colazione sani, senza zuccheri aggiunti e vegani, garantisco che sono buonissimi, e ho come testimone mio babbo che mi ha detto "*si pensa che i vegani mangino cose senza sapore e invece questi biscotti sono davvero buoni*"

Il mix dei sapori è eccellente e se non amate i datteri sappiate che il loro sapore non è per nulla invadente ma serve a dare dolcezza e l'umidità necessaria per amalgamare gli ingredienti. Le *fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio* inolte sono deliziose e donano a questi biscotti una marcia in più, io le mangio anche da sole perché hanno un sapore ottimo!!

Sono anche super veloci da preparare quindi cosa aspettate!!


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI VEG AI DATTERI MANDORLE COCCO E FAVE DI CACAO TOSTATO



- Ingredienti per 25 biscotti
- 200 g di datteri morbidi
- 70 g di burro di cocco
- 40 g di latte di mandorle
- 30 g di cocco rapè
- 40 g di mandorle
- 150 g di farina tipo2
- 40 g di fave di cacao tostate in granella Melandri Gaudenzio
- 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio

1. Eliminate il seme dai datteri e tagliateli a pezzetti, metteteli in un mixer assieme al burro di cocco e frullate fino ad ottenere una purea liscia.
2. In una ciotola mettete la farina, il cocco rapè, la granella di fave di cacao tostate, il bicarbonato di sodio, le mandorle tritate grossolanamente e la purea di datteri. Lavorate il tutto fino ad ottenere una massa omogenea ed aggiungete il latte di mandorle finché avrete ottenuto una pasta morbida ma non appiccicosa, circa 40-45 grammi.
3. Formate delle palline come grosse noci e appiattitele tra le mani.

4. Disponete i biscotti leggermente distanti tra loro in una teglia ricoperta di carta forno. Cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.
5. Sfornate e fate raffreddare su una gratella.
6. Conservate i biscotti in una scatola di latta ben chiusa fino a 10 giorni.


Tombolo di Venere


Pombelicia di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI GLUTEN FREE AL MAIS COCCO E AGRUMI

Questi **biscotti gluten free al mais cocco e agrumi** son nati quasi per caso complice una farina di mais fioretto finissima quasi impalpabile che io adoro usare nei biscotti da qui l’idea di farli senza glutine aggiungendo il cocco che per me chiama agrumi!!!

Questi biscotti non hanno un aspetto perfetto ma garantisco che sono davvero molto buoni, io li ho rifatti due volte!!


l'ombelico di Venere

BISCOTTI GLUTEN FREE AL MAIS COCCO E AGRUMI



- 100 g di farina di mais fioretto molto fine
- 50 g di amido di mais
- 70 g di fecola di patate
- 75 g di farina di farina di riso impalpabile
- 80 g di cocco rapè
- 90 g di zucchero di canna chiaro
- 160 g di burro
- 1 uovo bio*
- 1 tuorlo bio*
- scorza di 1 limone bio
- 125 g di marmellata di limoni**
- 125 g di marmellata di arance o mandarini
- *la quantità di uovo dipende dalle dimensioni dell'uovo e del tuorlo (se fossero troppo piccoli aggiungete o un cucchiaio di albume del secondo uovo o un cucchiaio di acqua fredda.)
- Per la marmellata di limoni**
- 100 g di limoni non trattati
- 70 g di zucchero di canna

- 1/4 di bacca di vaniglia
- 12 g di zenzero candito
- **quantitativo necessario per la ricetta

1. Per prima cosa se non avete le marmellate dovrete prepararle come indicato.
2. Per la marmellata di limoni, lavate gli agrumi e fateli bollire interi per 5 minuti per 3 volte cambiando l’acqua ogni volta lavando sempre il tegame.
3. Scolate i limoni e fateli raffreddare.
4. Tagliateli a metà, eliminate i semi e riduceteli in piccoli pezzi, metteteli in un tegame dal fondo spesso.
5. Unite lo zucchero, lo zenzero tritato, la vaniglia ed aggiungete un mezzo bicchiere di acqua, mescolate e accendete il fornello a fiamma molto bassa.
6. Cuocete la marmellata per un’ora e mezzo o finché la consistenza sarà soda.
7. Lasciate raffreddare.
8. Per i biscotti mescolate assieme tutti gli ingredienti e lavorate fino a formare un composto omogeneo.
9. Formate tante palline da 15 grammi l’una, schiacciatele leggermente con i palmi e con il pollice formate un buco al centro.
10. Disponete i biscotti su una teglia e mettete a riposare in frigorifero per un’ora.
11. Mescolate assieme le marmellate e mettete un cucchiaino al centro di ogni biscotto.
12. Cuocete a 180°C per 18 minuti o fino a leggera doratura.
13. Con una paletta prelevate delicatamente i biscotti e disponeteli su di una gratella, fate raffreddare. Fate attenzione perché da caldi sono particolarmente delicati.
14. Conservate i biscotti freddi in una scatola di latta per una settimana.


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


L'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

ZUPPA DI TOPINAMBUR E CAVOLO NERO CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO

Questo potrei senza dubbio definirlo l’inverno delle zuppe, ebbene non ne avevo mai cucinate tante e tutte così buone!

La zuppa di topinambur e cavolo nero con avena e fagioli occhio nero è ottima e saporita, il topinambur senza dubbio dona un sapore ben definito molto gradevole che si sposa alla perfezione con il cavolo nero.


Ombelico di Venere

ZUPPA DI TOPINAMBUR CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO



- 120 g di fagioli occhio nero
- 140 g di avena decorticata
- 2 porri
- 2 carote
- 200 g di topinambur al netto
- 130 g di cavolo nero
- 2 patate medie
- 1,8 lt di brodo vegetale
- olio extravergine d’oliva
- pepe nero

1. Mettete in ammollo i fagioli occhio nero 4 ore prima di preparare la zuppa.
2. Fate scaldare il brodo in un tegame.
3. Sbucciate il topinambur, pesate il quantativo necessario, tagliatelo a cubetti e tenete da parte.
4. Eliminate le estremità e la foglia esterna dai porri, tagliateli a rondelle.
5. Pulite le carote e tagliatele a dadini, mettete entrambi in un tegame di terracotta con due cucchiai di olio extravergine d’oliva e fate rosolare qualche minuto.
6. Allungate con qualche mestolo di brodo bollente ed unite

il topinambur ed i fagioli scolati.

7. Lavate il cavolo nero e tagliatelo a striscioline, unitelo alla zuppa con tutto il brodo rimasto, cuocete 40 minuti.
8. Sbucciate e lavate le patate, tagliateli a dadini.
9. Lavate accuratamente l’avena e scolatela. Unite entrambi alla zuppa e cuocete ancora 40 minuti.
10. Se fosse necessario unite altro brodo anche in base a quanto volete ottenere brodosa la zuppa.
11. Servite subito con un filo d’olio extravergine d’oliva e pepe nero a piacere.










Lambrusco di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere