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

Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi

La **torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi** è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.


Cioccolato di Venere

Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell’avocado.

Per la torta

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all’85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata**
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele*

Per la farcitura

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

Per decorare

- 20 g di granella di fave di cacao tostate***
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreddare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Deorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quanità della stevia in base ai propri gusti.

**in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

*** prodotto di Melandri Gaudenzio


DROSTE
COCOA


DROSTE'S
COCOA


Confetteria di Venere


l'ombelico di Venere



cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi e mela

Il **cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi, cavolo cappuccio e mela** è un piatto unico e molto gustoso, siamo abituati a mangiare questo ortaggio solamente cotto ma è ottimo anche crudo a mio parere soprattutto utilizzato in questo modo, frullato e ridotto in piccoli granelli che simulano un cous cous di grano.

Potete sbizzarrirvi e creare gli abbinamenti che più gradite con verdure cotte o crude, cereali e legumi.

L'abbianmento che ho pensato io racchiude un fantastico legume poco utilizzato che è la **cicerchia,** che abbinata alla quinoa mix rende il piatto completo.

Le verdure fresche completano il piatto e la mela regala un tocco di dolcezza. Non tralasciate il condimento leggermente agro di limone e aceto di mele che dona carattere al piatto!


Cambelico di Venere

Fresca, profumata e croccante, un’insalata davvero gustosa perfetta come piatto unico

- 200 g di cimette di cavolfiore
- 140 g di cicerchia*
- 60 g di quinoa mix*
- 1 finocchio
- 1/4 di cavolo cappuccio viola
- 1/2 mela rossa soda
- 1 cipolla rossa piccola

Per condire

- 6 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchaiini di succo di limone
- grani di pepe nero
- 2 rametti di santoreggia
- sale

1. Mettete in ammollo la cicerchia per 24 ore cambiando l’acqua 2/3 volte per eliminare l’amaro. Scolatela e fatela cuocere in acqua bollente per circa 2 ore. Mettete in ammollo la quinoa per 20 minuti, scolatela e lavatela molto bene. Lessatela per 20 minuti e scolate, passatela sotto acqua fredda. Lavate le verdure, dividete il cavolfiore in cimette e frullatelo grossolanamente, mettetelo in una capiente ciotola assieme alla quinoa e la cicerchia freddi. Tagliate il

finocchio, la cipolla rossa e il cavolo cappuccio molto finemente ed unitele agli altri ingredienti. Mettete tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola, la santoreggia tritata, e mescolateli bene per amalgamare. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela in bastoncini fini, conditela con la salsa e unite tutto assieme, mescolate bene e servite subito.

*PRODOTTI MELANDRI GAUDENZIO




Cambio di Venere




l'ombelico di Venere

Burro di mele senza zucchero

Il **burro di mele**.. quanto ne ho sentito parlare e quanto non credevo fosse così buono come dicono, e invece devo ricredermi, non è buono… è fantastico!!!

Si può tranquillamente utilizzare come una normale confettura ed è completamente privo di zucchero, nonostante io abbia messo del succo di limone rimane ugualmente molto dolce.

Io ho aromatizzato con abbondante cannella in polvere perché a me piace molto ma potete anche decidere di lasciarlo al naturale e sarà ugualmente delizioso. In alternativa, per una versione più golosa, aggiungete qualche cubetto di cicoccolato fondente quando è ancora molto caldo. Con la stessa base, aromatizzata a fine cottura, è quindi possibile ottenere più varianti.

Oltre a spalmarlo sul pane o sui pancake ho già in mente diversi dolcetti da preparare con questo "burro" rimenete sintonizzati.

ps. il mobiletto delle foto era stato realizzato da mio nonno con tutti pezzi di recupero assemblati assieme, era il suo mobiletto degli attrezzi, ripulendo un vecchio capanno è venuto alla luce e ho deciso di recuperarlo togliendo tutti i chiodi, l'ho pulito e ripulito, levigato e passato con vernice trasparente e infine l'ho appeso in cucina… io lo adoro!

è lo stesso mobiletto utilizzato per le foto di queste ricette

Biscotti integrali all’uva fragola e nocciole

Gelato allo yogurt con more e frutto della passione



Burro di mele senza zucchero

Con questa dose otterrete circa 1kg di composto, ma la quantità dipende molto dal tempo di cottura che prevedete.

- 1 kg di mele renette
- 1 kg di mele stark red delicous
- 500 g di granny smith
- 300 g di acqua
- succo di 2 limoni
- cannella in polvere qb

1. Sbucciate le mele renette e le mele stark, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini, lavate le mele granny smith, tagliatele a cubetti senza togliere la buccia.
2. Mettete i cubetti di mela in un capiente tegame dal fondo spesso e irrorate con succo di limone.
3. Aggiungete l’acqua e ponete sul fornello.
4. Cuocete per circa 2 ore dopo di che frullate il composto con un frullatore ad immersione fino a formare una purea liscia.
5. Ponete un coperchio sul tegame perché la purea sobbollendo creerà molti schizzi, proseguite la cottura per ulteriori 5/6 ore a fiamma bassa mescolando molto spesso per evitare che si attacchi, Fate attenzione perché più addensa più facilmente rischia di attaccarsi al tegame.

6. Al termine della cottura il composto avrà un colore nocciola e una consistenza densa.

7. Unite cannella in polvere a piacere, mescolate e invasate ancora bollente. Chiudete i vasi e capovolgeteli per creare il sottovuoto.

Per verificare la consistenza prelevate un cucchiaino di composto e mettetelo in una tazzina in frigorifero per 15 minuti. Ho aggiunto le mele granny smith perché ricche di pectina e utili per creare una consistenza densa, lo stesso vale per il succo del limone. Non è necessario aggiungere zuccheri in quanto la cottura prolungata caramellizza il composto e lo rende dolce, tuttavia se voleste addolcirlo ulteriormente aggiungete qualche dattero frullato a purea.


tombolo di Venere


l'ombelico di Venere




I cookies 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.











Pesche sciroppate allo zenzero

Quasi come ogni anno io amo preparare le **pesche sciroppate** ed in particolare amo aromatizzarle con lo zenzero che a mio parere gli dona un sapore unico, se vi piace potete usare anche della cannella.

Quando ero piccola erano il nostro dolce dell'inverno e mia mamma ce le scaldava in un tegamino, io amavo guatarle calde con il loro sciroppo.

Le pesche sciroppate sono però ottime anche fredde abinate al gelato, ad esempio questo https://www.ombelicodivenere.com/2016/08/gelato-al-croccante-passito-zenzero-semplicissimo-senza-gelatiera.html

oppure per preparare ottime torte farcite come questa https://www.ombelicodivenere.com/2015/04/torta-con-crema-alla-mandorla-e-polpa-di-pesche-allo-zenzero.html


Tombolo di Venere

Pesche sciroppate allo zenzero



- Ingredienti per ogni kg di frutta
- 1 kg di pesche percocche*
- 150 g di zucchero
- 400 g di acqua
- scorza di limone bio
- zenzero fresco
- *scegliete pesche senza macchie o ammaccature (i frutti non devono essere maturi ma ancora piuttosto sodi, diversamente le pesche tenderanno a spappolarsi in cottura.)

1. Per prima cosa preparate lo sciroppo facendo scaldare l’acqua con lo zucchero, quando sarà sciolto spegnete il fornello e lasciate raffreddare.
2. Lavate le pesche e sbucciatele, indicedetele a metà e ruotandole staccate le due parti dal nocciolo.
3. Riempite i vasi cercando di incastrare bene le pesche, arricchite con fette di zenzero e scorza di limone.
4. Riempite i vasi con lo sciroppo coprendo le pesche di almeno 1 centimetro, aspettate un po’ per verificare che il liquido non cali ed eventualmente aggiungetene altro.
5. Mettete i vasi in una pentola capiente e separateli con degli strofinacci, aggiungete acqua fino a coprirli e cuocete 15- 20 minuti dal momento del bollore.
6. Lasciate raffreddare all’interno dell’acqua prima di riporre in dispensa.




l'ombelico di Venere


DIAMETRO 86 mm



Confettura di fichi pere e limoni caramellati

Come ogni anno il nostro albero di fichi ne produce un’enorme quantità e quest’anno ho deciso di realizzare anche qualche confettura differente dalla tradizionale. Questa di fichi, pere e limoni caramellati è davvero riuscita molto bene, il mix dei sapori è ben equilibrato e l’intenso profumo di limone la rende, per me che lo amo, eccezionale. Fondamentale è bollire i limoni per 3 volte cambiando sempre l’acqua in modo da eliminare l’amaro della buccia, una volta cotti io ho anche eliminare le pellicine bianche che si trovano all’interno, quelle che dividono gli spicchi.


Conchiglia di Venere

Confettura di fichi pere e limoni caramellati



- Ingredienti per i limoni caramellati
- 4 grossi limoni non trattati (circa 800 g*)
- 150 g di zucchero
- Ingredienti per la confettura
- 800 g di pere abate al netto
- 800 g di fichi bianchi
- 350 g di zucchero
- 15 g di zenzero disidratato senza zucchero
- *i limoni sono quelli molto grandi con la scorza rugosa molto spessa (vedi nelle foto)

1. Lavate i limoni, fate bollire 3 pentole di acqua. Fate bollire i limoni interi per 10 minuti, scolateli e metteteli nel secondo tegame, bollite altri 10 minuti e metteteli nella terza pentola, cuocete gli ultimi 10 minuti e scolate i limoni. Tagliateli a metà, eliminate i semi e ila parte bianca all'interno, quella che divide le fette di limone. Raccogliete la polpa che sarà piuttosto liquida, e mettetela in una padella. Tagliate i limoni a fette e mettete anch'esse in padella, unite lo zucchero e cuocete a fiamma bassa finché il liquido sarà asciutto, tagliate grossolanamente le fette di limone e tenete da parte. *
2. Lavate le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e tagliatele a piccoli pezzetti, pulite i fichi con un

panno umido e tagliate anch’essi in pezzi, mettete tutto in un tegame dal fondo pesante, unite il limone tritato con tutta la polpa, lo zucchero e lo zenzero tritato finemente. Mescolate tutto e mettete sul fuoco con uno spargifiamma. Cuocete a fuoco lento per 3 ore, frullate una parte di confettura, a piacere in base a come più gradite la consistenza, e cuocete altri 30 minuti.

3. Versate la confettura ancora bollente nei vasi sterilizzati, chiudete con il coperchio e rovesciateli. Una volta freddi poneteli in dispensa.
4. **ps. consiglio per ogni limone di assaggiare un pezzetto di scorza per verificare che non sia amara, questo perché mi è capitato che, nonostante il procedimento fatto, alcuni limoni siano rimasti molto amari, in questo caso rovnereste tutta la confettura.**


L'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Tombolo di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere