BARRETTE RAW VEGAN ESOTICHE AI SEMI DI CANAPA

Le barrette raw esotiche sono un delizioso snack che potrete gustare in qualsiasi momento della giornata! Le ho fatte la prima volta per Melandri Gaudenzio in occasione del lancio di un loro nuovo prodotto, i semi di canapa sativa decorticati , mi son piaciute così tanto da pensare di realizzarne una seconda versione. Se volete provare anche le altre barrette raw le trovate qui!



BARRETTE RAW ESOTICHE



- 100 g di mango disidratato
- 100 g di ananas disidratato
- 50 g di uvetta gigante gold
- 150 g di noci di macadamia al naturale
- 60 g di cocco rapè
- 20 g di zenzero candito
- 50 g di super berry mix Melandri Gaudenzio
- 20 g di semi di canapa sativa decorticati Melandri Gaudenzio

1. Mettete in ammollo il mango e l’ananas disidratati per 20 minuti, scolateli, strizzateli molto bene e tagliateli a cubetti.
2. Nel frattempo mettete le noci di macadamia, il cocco rapè e lo zenzero tagliato a pezzetti in un mixer e frullate fino ad ottenere una granella molto fine.
3. Mettete il composto in una ciotola ed unite il super berry seed mix.
4. Nello stesso mixer mettete la frutta disidratata e l’uvetta, frullate finché il composto sarà liscio e privo di grumi, se fosse necessario potete utilizzare un mixer ad immersione.
5. Unite la polpa alla frutta secca e lavorate finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

6. Mettete il composto tra due fogli di carta forno e con il mattarello stendete un rettangolo di 28×18, dovrete aiutarvi con una spatola per dare la giusta forma al rettangolo che risulterà alto circa un centimetro.
7. Distribuite su entrambi i lati i semi di canapa e fate una leggera pressione in modo che aderiscano bene. Mettete a rassodare in frigorifero per una notte. Tagliate il rettangolo a metà nel verso della lunghezza, tagliate poi 6 barrette per ogni rettangolo.
8. Conservate le barrette chiuse in un contenitorer all’interno del frigorifero fino al momento di consumarle.


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

SMOOTHIE ANANAS MIRTILLI CETRIOLO E ZENZERO

“Un minuto di primavera
dura spesso più a lungo
di un’ora di dicembre
una settimana di ottobre
un anno di luglio
un mese di febbraio.”
Jacques Prévert



E’ uscito un nuovo meraviglioso numero di Taste&More!!! Un numero emozionante, ricco e colorato… tutto questo è possibile grazie alle persone e amiche che fanno parte di questo team unico e speciale.

Per sfogliare Taste&More clicca sulla copertina in fondo al post!!!



SMOOTHIE ANANAS MIRTILLI CETRIOLO E ZENZERO

per 2 persone

30 g di zucchero di canna
90 g di yogurt bianco magro
140 g di ananas fresco al netto
80 g di cetriolo senza buccia

90 g di mirtilli freschi
5 g di zenzero fresco

Preparazione

Mettete lo yogurt in appositi stampini per il ghiaccio e riponete in freezer. Quando saranno congelati metteteli in un frullatore, unite l’ananas ed il cetriolo sbucciati e a pezzetti. Frullate finché il composto sarà liscio. Togliete 1/3 del composto dal frullatore, unite al rimanente i mirtilli e frullate. Servite nei bicchieri alternando i due composti. A piacere potete frullare tutto assieme.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

TORTA MULTIFRUTTA ALLA MANDORLA

Dal mio viaggio in Thailandia ho riportato sopratutto souvenir gastronomici, pasta di curry gialla, rossa.. latte di cocco, riso, noodle.. e anche delle fantastiche scaglie di cocco tostato, io lo adoro e qui in Italia non sono mai riuscita a trovarlo, anzi se qualcuno sa indicarmi dove lo vendono!! Purtroppo ne ho comprato solo 4 bustine per la paura che arrivasse in polvere. La prima volta l'ho usato per decorare una torta dal gusto esotico preparata per una cena esperimento di piatti thailandesi, proprio da quella torta sono partita per realizzare questa. Quando ho letto del contest di Stefania ho pensato di voler fare un dolce, perché la "sfida" nel farlo senza glutine ed anche salutare mi sembrava più bella, così, dalla ricetta originale, ho eliminato uova e burro e aggiunto la banana, la mela, il latte di cocco e l'olio di semi.

Naturalmente la consistenza finale è piuttosto umida e compatta ma il sapore è molto buono, importante è lo sciroppo da aggiungere dopo la cottura che renderà la torta più saporita. Inoltre essendo venerdì è anche 100% gluten free Fri(Day)



TORTA MULTIFRUTTA ALLA MANDORLA

per una torta da 22 cm
120+100 g di ananas fresco*
100 g di banana*
100 g di latte di cocco
90 g di mela renetta*
90 g di farina di riso
80 g di mandorle con la buccia

80 g di olio di semi
70 g di farina di cocco
35 g di fecola di patate
30 g di zucchero di canna
25 g di latte di mandorle pugliese
1 cucchiaino di lievito per dolci
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio

per lo sciroppo

100 g di ananas fresco
100 g di acqua
50 g di zucchero di canna
2 cm di zenzero fresco

per decorare

ananas fresco
cocco in scaglie tostato

*il peso si riferisce alla frutta pulita al netto degli scarti.



In un frullatore mettete il latte di cocco, l’olio di semi, lo zucchero di canna, il latte di mandorle e tutta la frutta sbucciata e tagliata a cubetti, dell’ananas 120 grammi. Frullate tutto fino ad ottenere una crema fluida e priva di grumi.
Con un mixer riducete in farina, anche non troppo fine, le mandorle, mettetela in una ciotola assieme alla farina di cocco e versatevi sopra la purea di frutta, amalgamante tutto.
Setacciate la farina di riso assieme alla fecola al lievito e al bicarbonato di sodio, uniteli gradualmente agli altri ingredienti. Tagliate a piccoli cubetti il restante ananase unitelo al composto. Ungete con dell’olio di semi una tortiera e versate l’impasto, livellatelo bene e cuocete a 160°C forno statico, per circa 60-65 minuti, fate la prova stecchino. Nel

frattempo preparate lo sciroppo, frullate molto bene l’ananas con lo zucchero e l’acqua, mettete tutto in un pentolino, aggiungete lo zenzero sbucciato e tagliato in quattro pezzi, fate sobbollire finché il liquido avrà raggiunto una cosistenza densa, circa 20/25 minuti.
Sfornate la torta e versatevi sopra uniformemente 3/4 dello sciroppo. Decorate con ananas fresco e scaglie di cocco tostato, servite fredda guarnendo ogni fetta con un cucchiaino di sciroppo.




ombelicodivenere.blogspot.com


ombelicodivenere.blogspot.com



con questa ricetta partecipo al contest di Stefania



SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE CON PEPERONI E NAAN BREAD

Quando all’improvviso approffondisci come viene realizzata una ricetta e la cosa ti incuriosisce, non vedi l’ora di provarla! Ma deve arrivare il momento giusto per realizzarla, deve esserci un motivo.. questa volta il mio motivo si chiama MTC! E’ da un po’ di tempo che nella mia testa gira il chutney, questa salsa di frutta speziata e piccante mi attirava ma non riuscivo ad immaginare come fosse il suo sapore! L’agrodolce mi piace molto e quindi ho pensato di prendere due piccioni con una fava realizzando uno spezzatino agrodolce. Non so se il mio chutney sia degno di chiamarsi con questo nome perché dopo aver curiosato “in giro” non ho seguito una vera ricetta ma più che altro l’istinto!
Essendo il chutney una ricetta di origini indiane, ho deciso di proporre come complemento per la scarpetta un pane dalla medesima provenienza, il Naan bread. Sinceramente non lo conoscevo ma mi aveva colpito la ricetta vista sul libro “Pizze&torte salate” di il cucchiaio d’argento, come mio solito non ho resistito a cercare altre ricette per confrontarle e ne è nata una mia versione. Alcune ricette prevedono l’uovo altre lo yogurt, altre l’acqua.. io ho usato sia l’uovo che lo yogurt, devo dire che il risultato mi ha soddisfatto molto anche se in realtà non so come sia l’originale. La cottura andrebbe fatta su di una piastra di ghisa ma non avendola ho usato quella di terracotta utilizzata per la piadina, da quello che ho letto però si può cuocere anche in forno.
Chiedo immensamente scusa per i peperoni, lo so che non sono di stagione ma mentre guardavo il banco delle verdure la mia testa mi diceva solo peperoni, credo che sia l’incastro giusto con tutti gli altri ingredienti, il tutto si completa benissimo creando un’ottima armonia di sapori!



SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE
CON PEPERONI E NAAN BREAD

per 2 persone

per lo spezzatino

400 g di brodo di pollo
350 g di anche di pollo (peso senza osso e pelle)
80 g di peperone rosso
80 g di peperone giallo
50 g di chutney di mango e ananas*
60 g di yogurt naturale intero
1/2 cucchiaino di curry
succo di ½ lime
1 cipolla bianca piccola
olio extraverine d'oliva

farina 00

*per il chutney

150 mango maturo

150 g di ananas fresco

120 g di zucchero di canna chiaro

5 g di zenzero fresco grattugiato

succo di ½ lime

2 cucchiai di aceto di mele

2 bacche di cardamomo

2 cm di peperoncino secco senza semi

½ cucchiaino di semi di senape nera

per il naan bread

250 g di farina 00

50 g di yogurt naturale intero

50 g di latte fresco intero

50 g di uovo

30 g di burro fuso

5 g di lievito di birra fresco

4 g di sale

1 pizzico di zucchero

*Con questi ingredienti realizzerete circa il doppio della quantità necessaria per questa ricetta!



Prima di tutto preparate l’impasto per il Naan bread, fate scioglere il lievito nel latte tiepido. Fondete il burro e unitevi lo yogurt, il latte e l’uovo, lavorate con una frusta. Unite la farina setacciata il sale e lo zucchero, lavorate l’impasto che dovrà risultare molto morbido ma non appiccicoso, formate una palla spingendo l’impasto verso il centro della parte inferiore. Mettetelo in una ciotola coperto con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare circa 3 ore a circa 24°C.
Eliminate la buccia dall’ananas e dal mango e tagliate la polpa in piccoli cubetti, metteteli in una casseruola antiaderente, aggiungete lo zucchero e l’aceto di mele. Prelevate i semi delle bacche del cardamomo e schiacciatele bene con un batticarne, unite alla frutta con il succo di 1/2

lime, lo zenzero grattugiato, i semi di senape e a un pezzo di peperoncino intero (il mio era un peperoncino fresco, essiccato, piuttosto piccante). Mettete a cuocere per un paio d’ore finché il composto risulterà abbastanza asciutto, eliminate il peperoncino, se vi piace piuttosto piccante lasciatelo, e frullate con un mixer ad immersione,
Mentre preparate il chutney, eliminate dalle anche di pollo l’osso e la pelle, tagliate a cubetti di 2 centimetri e infarinateli. In una padella mettete a scaldare 3 cucchiai di olio extravergine d’oliva e mettete a rosolare la carne. Tagliate la cipolla a grosse rondelle e unitele alla carne. Quando tutto sarà dorato sfumate con il succo di 1/2 lime e dopo qualche minuto unite lo yogurt e il curry, fate insaporire qualche minuto. Unite il brodo caldo e lasciate cuocere 90 minuti, 40 minuti prima del termine della cottura unite i peperoni tagliati a cubetti di 2 centimetri. Quando la cottura è quasi ultimata unite il chutney e fatelo amalgamare, la quantità può variare in base ai gusti.
Durante gli ultimi venti minuti di cottura preparate i Naan bread, dividete l’impasto in 6 parti e con il mattarello stendetene ognuna in un cerchio da circa 18 centimetri, cuoceteli pochi minuti per lato sulla piastra di ghisa o di terracotta.
Servite lo spezzatino caldo con i Naan bread.


ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo all’MTC del mese di gennaio



CRUMBLE FRANGIPANE ALL’ANANAS

Allora.. domani è il 28 aprile… benissimo.. ultimo giorno per partecipare all’ MTC.. e mi viene quasi da dire.. perfortuna, per voi.. altrimenti io vado avanti a frangipane, ho appena

comprato 1 kg di farina di mandorle.. avrò qualche problema??!?!! no va beh.. comunque la uso spesso quindi non è grave!!!
La lista delle ricette arrivate a MENU TURISTICO sono un'infinità e tutte davvero interessanti.. ma come farà Ambra a sceglierne una sola?!?!? mamma mia che lavorone!!! Volevo cogliere l'occasione per far tanti complimenti a tutte le partecipanti e alle fantastiche Alessandra e Daniela che trovano pure il tempo di commentarle tutte!!
Se non l'aveste ancora capito sono pronta per lasciarvi la mia quarta e decisamente ultima frangipane… spero che per partecipare vada bene perchè è una versione un pooo.. un po destrutturata!!
Questa ricetta è davvero rapida.. per chiudere in semplicità il mio poker!!!

CRUMBLE FRANGIPANE ALL'ANANAS

4 fette grosse di ananas
1 cucchiaio di zucchero
cannella in polvere

per la sablè-crumble

100 gr di farina
60 gr di zucchero
60 gr di burro
zenzero in polvere

per la frangipane di Ambra

100 gr di burro appena ammorbidoto
100 gr di zucchero semolato
100 gr di farina di mandorle
1 uovo
30 gr di fecola di patate/maizena

Tagliate l'ananas a piccoli cubetti spolverate con un cucchiaio di zucchero e un pizzico di cannella.
Per la sablè, in una ciotola mettete lo zucchero, la farina, il burro freddo a pezzetti e lo zenzero in polvere, lavorate con la punta delle dita finchè gli ingredienti saranno amalgamati.

Per il frangipane montate il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa, aggiungete l'uovo appena sbattuto, incorporate la farina di mandorle poco per volta e la maizena, sempre continuando a montare.
In una teglia mettete l'ananas disponete sopra in modo uniforme la crema frangipane, potete usare una sac a poche per avere una distribuzione migliore, sopra ad essa mettete la vostra sablè "sbricciolata", potete usare uno schiaccia patate.
Cuocete 30 minuti a 180°, è ottimo tiepido servito con gelato alla crema o anche al cocco!!



e per l'ultima volta.. ,questo mese, partecipo al contest di MTC di aprile

---

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

Oggi è una splendida giornata, ci sono 18° e la voglia di mare si fa sentire, ma la voglia di mettere il costume mica tanto.. quindi si pensa subito a rimettersi in forma e ho pensato che solitamente, almeno per quanto riguarda me, quando si fa una dieta la cosa più difficile da avere light è il dolce, per questo ho deciso di provare a farne uno gustoso ma ovviamente

povero di grassi.

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

(per 2 budini grandi o 4 piccoli.. dipende quanto è rigida la dieta)

250 g di yogurt greco TOTAL FAGE 0%
200 g di pere mature
120 g di banana
16 gocce di dolcificante tic
15 g di cocco rapè
3 cucchiai di liquore al cocco
6 g di colla di pesce
1 kiwi
ananas fresco o in scatola in succo d’ananas

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per 10 minuti.
Frullare assieme le pere, le banane, lo yogurt, il dolcificante e la farina di cocco fino a formare una crema omogenea senza grumi o pezzi di frutta.
In una tazza mettete la colla di pesce ben strizzata con il liquore al cocco, fate sciogliere mettendo pochi secondi al microonde, adesso mettete un cucchiaio di crema sulla gelatina e mescolate, continuate con qualche altro cucchiaio finche il composto con la gelatina si è raffreddato, io faccio così quando devo unire la colla di pesce, ovviamente sciolta e calda, ad un composto freddo perchè lo sbalzo di temperatura fa si che la colla di pesce a contatto con il composto freddo si solidifichi subito creando dei grumi di gelatina sgradevolissimi nel vostro dolce.
Mettete negli stampi da budino e lasciar solidificare in frigo per circa 4 ore, sformare e decorare con pezzetti di kiwi e ananas.
Cremoso, fresco e leggero..
ps. se non vi piace il cocco potete tranquillamente non metterlo e potete sostituire il liquore con del latte.


ombelicodivenere.blogspot.it