

# 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.



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 raddreizzare. 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. Decorate 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 quantità della stevia in base ai propri gusti.

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

\*\*\* prodotto di Melandri Gaudenzio























---

# **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 troverete anche questa mia ricetta.

**SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**  
per la ricetta clicca [QUI](#)



*Conchiglie di Venere*





*Lamberto di Venere*

---

# **BROWNIES            INTEGRALE            AL CIOCCOLATO        FRUTTA            SECCA ARANCE E ZENZERO**

Questo inverno pareva non arrivare mai, poi eccolo.. tutto d'un tratto la nebbia ha lasciato il posto alla pioggia e poi al ghiaccio. Sebbene io odi ghiaccio e freddo sono sempre stata dell'idea che ogni stagione debba seguire il suo giusto corso, ma per consolarsi dal freddo serve un bel dolcetto!! Questo brownies è veramente ottimo, l'ho fatto due volte e chi mi conosce sa che raramente ripeto una ricetta, a distanza di pochi giorni poi... Non sono una fanatica del cioccolato ma questi cubetti ricchi di frutta secca, arance caramellate e

zenzero son certa vi conquisteranno.

Per realizzare il brownies ho utilizzato le mie ARANCE  
CAMELLATE!



**BROWNIES INTEGRALE AL CIOCCOLATO**

## **FRUTTA SECCA ARANCE E ZENZERO**

per una torta di 20×30

3 uova

75 g di olio di semi

190 g di cioccolato fondente

150 g di zucchero di canna grezzo

100 g di farina integrale

35 g di noci

35 g di nocciole

35 g di mandorle

5 fette di arancia caramellata

15 g di zenzero candito



Fate sciogliere a bagno maria il cioccolato fondente e lasciate intiepidire. Sbattete le uova intere con lo zucchero di canna finché il composto sarà gonfio. Unite l'olio, il cioccolato tiepido e la farina integrale, mescolate bene. Mettete la frutta secca in una padella e fatela tostare qualche minuto, tritatela a grossi pezzi. Tagliate a dadini le

arance caramellate e tritate finemente lo zenzero candito. Unite tutto all'impasto e mescolate. Foderate uno stampo quadrato di 20x30 centimetri con della carta forno e versate l'impasto. Cuocete a 170°C 30 minuti. Fate la prova stecchino, deve uscire ancora non troppo asciutto.











# ARROSTO AGRODOLCE

Oggi il mio blog compie ben tre anni, sembra ieri ma nello stesso tempo sembra passato molto di più, tante persone conosciute, tanti progetti, tante cose che mai mi sarei aspettata. Ad ogni modo nel mio piccolo sono soddisfatta e di sicuro questo mi dona l'entusiasmo per andare avanti sempre meglio, ed io mi sento sempre più coinvolta da questo strano mondo!

Se mi fermo a pensare come negli ultimi anni la cucina abbia invaso il mondo televisivo e quello del web rimango quasi stupita. La mia passione per questo mondo era già evidente a 18 anni quando la scelta sul proseguimento degli studi era combattuta tra scuola alberghiera o accademia di moda, io scelsi la seconda e non avrei mai pensato che dopo tanti anni quel fantastico mondo fatto di pentole e mestoli sarebbe riemerso così prepotente e che mi sarei ritrovata dopo 3 anni di blog proprio nel boom di questo ormai fenomeno del momento. Vent'anni fa sembrava un mondo fatto solo di sacrifici in cui i cuochi rimanevano chiusi nelle loro cucine a preparare deliziosi manicaretti a testa bassa mentre tutti si divertivano e festeggiavano, oggi invece questo lavoro si è nobilitato donando il giusto rilievo a chi fatica dietro ad un fornello.

A volte può sembrare, e a volte forse lo è, esagerato lo studio maniacale che si nasconde dietro ad una ricetta, ma è anche vero che la cura di un piatto è fondamentale, la sua presentazione ci predispone bene e l'aspetto estetico è un piacere per la vista prima che per il palato.

Sui nostri blog siamo abituati a creare degli allestimenti che donano a chi guarda una sensazione, sicuramente bella, sicuramente coinvolgente alla quale difficilmente rinuncierei io che di emozioni mi nutro, ma che nulla hanno a che vedere con i piatti che ci servono al ristorante. Di sicuro una ciotola con il sugo che cola sul bordo servita al ristorante non ci donerebbe una bella sensazione, è strano come invece la

stessa immagine riportata sulla pagina di un blog cambi completamente, donandoci quella sensazione rustica, calorosa ed avvolgente che tanto ci piace.

Io non sono mai riuscita a trovare in nulla un mio stile unico e continuativo, non perché io non trovi me stessa ma perché sono proprio così, tante cose e tanti stili che di volta in volta predominano uno sull'altro e si trasformano nel tempo. Potete incontrarmi struccata, spettinata e con una tuta addosso o ben truccata e con tacchi alti ma sono sempre io, non ci riesco ad essere sempre uguale. A volte però è anche bello mettersi alla prova con qualcosa che non ci viene proprio naturale, ma che comunque ci dona soddisfazione e piacere nel farlo. Oggi io ho fatto questo, ho sfidato me stessa e ammetto di aver dovuto studiare abbastanza, mi sono resa conto che per realizzare un bell'impattamento servono tanti elementi con cui comporre il piatto. Non so se ho fatto un lavoro all'altezza del contest ma come primo esperimento mi ritengo personalmente piuttosto soddisfatta!!!



## **ARROSTO AGRODOLCE**

per 4 persone

400 g di fettine scelte di manzo  
200 g di fettine scelte di vitello  
200 g di lonza di maiale  
80 g di bacon

10/12 prugne secche polpose  
finocchietto  
2 finocchi  
12 mandorle con la buccia  
100 g di succo d'arancia  
12 g di burro  
4 g di Maizena  
aceto balsamico di Modena  
sale, pepe  
olio extravergine d'oliva



Disponete sulle fettine di carne della pellicola trasparente e battetele con il batticarne. Stendete la metà delle fettine di manzo leggermente sovrapposte, mettetevi sopra quelle di vitello nel verso opposto, proseguite con quelle di lonza e terminate con quelle di manzo. Salate e pepate abbondantemente. Su un lato mettete le prugne facendo una fila da due per tutta la larghezza dell'arrosto. Lavate, asciugate

e tritate il finocchietto, distribuitelo sulla carne e arrotolate piuttosto stretto. Avvolgete con il bacon e legate l'arrosto con lo spago da cucina. Cuocete in forno caldo 180°C per circa 40-45 minuti. Scolate il sugo dell'arrosto e tenetelo da parte. In una padella fate sciogliere il burro, aggiungere la maizena e mescolate bene per evitare i grumi, unite il succo d'arancia e il sugo dell'arrosto, mescolate continuamente finché la salsa inizierà a sobbollire. Eventualmente regolate di sale. Filtrate la salsa per eliminare eventuali grumi. Lavate i finocchi, eliminate la parte esterna e tagliatelo a fette il più sottile possibile. Condite con sale pepe e olio extravergine d'oliva. In un lato del piatto disponete una parte dei finocchi creando una "torretta". Tagliate le mandorle a lamelle e cospargetele sui finocchi. Tagliate l'arrosto a fette massimo 1 centimetro. Appoggiate tre sui finocchi. Decorate con la salsa all'arancia e gocce di aceto balsamico. Per creare delle gocce piccole potete versare l'aceto su di un piattino e raccogliarlo con uno stuzzicadente, appoggiando lo stuzzicadente sul piatto creerete un piccolo pois.







con questa ricetta partecipo fuori concorso al contest di  
Taste&More



---

## CREMOSO ALLO ZAFFERANO CON SALSA DI AGRUMI E CARMELLO DI MANDORLE E SESAMO

Cosa sarebbe il Natale senza un pranzo bello ricco?! Si lo so che anche le portate leggere sono buone e gustose ma diciamolo.. se non ci lasciamo un pochino andare durante le feste e senza sensi di colpa, quando possiamo farlo!? Per questo il mio dolce non è light ma è una favola!! Quando l'ho fatto assaggiare al mio ragazzo avevo paura del giudizio invece ha commentato "toglimelo dalle mani" si perché nonostante possa apparire pesante in realtà questo dolce "va giù come l'acqua"!!

Ho sempre voluto assaggiare la famosa panna cotta allo zafferano, non mi convinceva fino in fondo ma mi incuriosiva parecchio. Circa un anno fa l'ho assaggiata e l'ho trovata buonissima anche se il gusto era un po' troppo intenso. Per questo ho deciso di provare anche io a realizzare un dolce cremoso che lo racchiudesse. La quantità va dosata in base ai gusti e in ogni caso senza esagerare per evitare un gusto

troppo forte che stanca. A mio parere questo tipo di dolce ha necessità di essere abbinato con qualcosa di aspro/acido che sgrassi e rinfreschi il gusto, per questo gli agrumi di stagione mi sembrano perfetti.



**CREMOSO ALLO ZAFFERANO  
CON SALSA DI AGRUMI E  
CAMELLO DI MANDORLE E SESAMO**

per uno stampo da 20 cm  
(6 persone)

per il cremoso

240 g di panna fresca

120 g di mascarpone

100 g di zucchero

40 g di latte intero

1 uovo  
30 g di albume  
2 g di colla di pesce  
pistilli di zafferano q.b.\*  
1/3 di stecca di vaniglia  
per la salsa di agrumi  
60 g di zucchero  
80 g di succo d'arancia  
50 g di succo di pompelmo rosa  
1 cucchiaino di maizena  
per il caramello  
130 g di zucchero  
30 g di mandorle a lamelle  
12 g di semi di sesamo Melandri Gaudenzio\*\*  
1 cucchiaio di succo d'arancia  
\*in alternativa si può usare anche quello in bustina, circa  
3/4.



Per il cremoso, fate ammolare la colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti. Mettete a scaldare il latte con all'interno la stecca di vaniglia aperta. Unite lo zafferano e fatelo sciogliere. Strizzate la colla di pesce e fatela sciogliere nel latte.

Sbattete l'uovo e l'albume con lo zucchero, unite il mascarpone e fatelo amalgamare mescolando con una frusta. Unite la panna fresca ed il latte dal quale avrete eliminato la bacca di vaniglia. Versate il cremoso in uno stampo da budino o in stampini monodose. Mettete lo stampo all'interno di un altro più grande dove verserete dell'acqua fino ad arrivare oltre la metà dello stampo. Cuocete a 180°C per 60

minuti. Lasciate completamente raffreddare e lasciate riposare in frigorifero per almeno 6/8 ore prima di sformarlo. Appena tolto dal forno il dolce apparirà ancora molle ma raffreddando si rassoda.

Per la salsa, in una tazzina mettete la maizena e un cucchiaino di succo d'arancia, fate amalgamare ed unite al restante succo. Mettete lo zucchero, il succo di arancia e di pompelmo in un tegamino e fate sobbollire mescolando continuamente per circa 15 minuti. Lasciate completamente raffreddare e mettete in frigorifero.

Per il caramello, in una padella antiaderente mettete lo zucchero con il succo d'arancia e senza mescolare fatelo sciogliere fino a che raggiungerà un colore dorato. Unite le mandorle a lamelle ed il sesamo, mescolate velocemente. Versate tutto su un foglio di carta forno e stendete il caramello ad uno spessore di qualche millimetro. Lasciate rassodare pochi secondi e tagliate il caramello con le forme desiderate. Attenzione a non farlo rassodare troppo altrimenti non sarà più possibile tagliarlo.

Per sformare il dolce mettete lo stampo per qualche secondo a mollo in acqua calda, posatevi sopra il piatto da portata e rovesciate. Se non dovesse staccarsi passate la lama di un coltello tutto attorno l'interno dello stampo.

Servite il dolce freddo accompagnato dalla salsa ed il caramello.



l'ombelico di Venere







l'ombelico di Venere



con questa ricetta partecipo al contest "Taste Abruzzo"



# CIAMBELLINE GLUTEN FREE AL MIELE MANDORLE E ARANCIA

Qualcuno si potrebbe chiedere perché una persona che non è celiaca cucini un dolce gluten free, in realtà ci sono diverse motivazioni. Mi piace sperimentare, mi piace provare cose nuove, soprattutto ricette nuove. Mi piace pensare di dare il mio microscopico contributo a chi soffre davvero di celiachia e magari può in questo modo concedersi un dolcetto in più. Mi piace riuscire a realizzare una ricetta buona anche se priva di glutine. In questo caso mi piace esserci riuscita.

Da circa un anno ho lo stampo per le ciambelline e ancora non lo avevo usato. Quando mi è ricapitato tra le mani ho iniziato a pensare ad una ricetta per realizzarle.. il miele appena comprato, la panna acida da finire, le arance che mi guardavano dal portafrutta.. sono nate così, un po' studiate ma anche un po' per caso!! Queste ciambelline sono molto buone, soffici e dal gusto delicato. Non sono molto dolci quindi se non le cospargete di zucchero a velo, che assorbiranno, consiglio di aumentare la dose di miele di circa 15 grammi.



**CIAMBELLINE GLUTEN FREE  
AL MIELE MANDORLE E ARANCIA**

per circa 9 ciambelline  
130 g di farina di riso  
45 g di maizena  
40 g di farina di mandorle  
140 g di panna acida  
75 g di miele millefiori  
50 g di olio di semi  
35 g di succo di arancia  
15 g di succo di limone  
scorza di arancia bio  
2 uova

6 g di lievito per dolci  
la punta di un cucchiaino di bicarbonato di sodio  
zucchero a velo gluten free q.b  
Controllate che tutti i prodotti siano contrassegnati con la  
dicitura gluten free o il simbolo della spiga barrata.





Sbattete le uova assieme al miele finché il composto sarà gonfio. Unite delicatamente l'olio, la panna acida, il succo di arancia e quello di limone. Mescolate assieme la farina di riso, la maizena, il lievito ed il bicarbonato, setacciate il tutto ed unitele al composto di uova. Aggiungete anche la farina di mandorle e la scorza di arancia grattugiata. Mescolate bene. Ungete gli stampi per le ciambelline e riempiteli con il composto. Cuocete fino a leggera doratura a 180°, circa 15/18 minuti. Sfornate e fatele raffreddare su una gratella.



 L'ombelico di Venere







Con questa ricetta partecipo al 100% Gluten Free (Fri) Day



# EGG BENEDICT WITH ENGLISH MUFFIN AND BACON, PEANUT AND BANANA PANCAKE, BLUEBERRY AND POMEGRANATE JUICE

Subito ho pensato "magari chiedo se posso fare la mia colazione a rate, oggi potrei fare i muffin, domani i pancake, e dopodomani salsa, uovo e bevanda.. poi loro si fanno un bel collage e creano la mia American breakfast..." mmmhh.. mi sa che non se pò fa!!! Qui ci vuole un giorno di ferie per preparare questa velocissima colazione, ma la cosa più difficile è stata incastrare i tempi, l'uovo all'ultimo quando già è tutto nel piatto, la salsa subito prima intanto che si scalda l'acqua per l'ovetto, i pancake ancora prima, e il succo!?!?... sgrana la melagrana che schizza ovunque, frulla assieme ai mirtilli, filtra tutto... aiuto.. e pensate che ho avuto la bella idea di fare due versioni.. quindi in mezzo a tutto ciò c'era anche un'altro dolce e un succo che vedrete i prossimi giorni!!! Ok... la chiamano colazione ma se uno non si sveglia alle 5 non può che diventare un pranzo.. io lo ammetto, ho fatto "colazione" alle 13:30!!

Diciamolo, ormai vincere questa gara è diventato impegnativo, il livello è sempre più alto e per il prossimo mese già tremo al pensiero di cosa mi aspetta, chissà chi ci sarà dopo Roberta che questo mese ci ha fatto sudare ai fornelli!! e adesso chi spera più di vincere?!?!?

Devo però ammettere che ho una passione per l'America, le loro esagerazioni, le manie.. mi fanno simpatia e quando ho visitato questo paese le ho trovate bellissime da vivere, forse perchè ero una semplice turista, ma devo dire che da est a ovest il loro senso civico e il rispetto delle regole superano di gran lunga il nostro e per questo li ammiro tanto!

Di colazioni tipiche ne ho fatte diverse e quasi sempre comprendevano i pancake, è stata quindi la prima cosa a saltarmi alla mente, ancora una volta per l'MTC ho pensato all'abbinamento arachidi banane, non so ma per me sono due cose che viaggiano assieme!



**EGG BENEDICT WITH ENGLISH MUFFIN AND BACON  
PEANUT AND BANANA PANCAKE  
BLUEBERRY AND POMEGRANATE JUICE  
per due persone**

Per gli English muffin  
450 g di farina forte

225 ml latte  
55 ml di acqua  
25 g lievito di birra fresco  
2 cucchiaini di zucchero  
1 cucchiaino di sale  
per la salsa olandese all'arancia

2 tuorli  
60 g di burro fuso  
1 cucchiaio di succo di arancia  
scorza di limone  
fior di sale, pepe

Per i pancake

110 g di farina 00  
100 g di latte fresco  
80 g di yogurt alla vaniglia  
35 g di burro fuso  
35 g di sciroppo d'agave bio  
25 g di composto di arachidi\*  
1 uovo  
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1 cucchiaino raso di lievito per dolci  
succo di limone

per servire

1 banana  
sciroppo d'agave bio  
mirtilli freschi

\*per il composto di arachidi

100 g di arachidi non salate  
20 g di sciroppo d'agave bio  
1 cucchiaio di olio di semi di arachidi

per il succo

120 g di mirtilli freschi  
120 g di succo di melagrana fresco\*\*  
100 g di acqua  
1 cucchiaino di zucchero

inoltre

2 uova  
80 g di bacon

\*Fate tostare le arachidi a 200 gradi per 5 minuti, mettetele calde in un mixer con lo sciroppo d'agave e l'olio di arachidi, frullate fino a formare una polvere finissima.

\*\*Per ottenere questa quantità di succo dovrete sgranare circa 3 frutti grossi o 4 medi, mettete i chicchi nello schiaccia papate pochi per volta, e schiacciate, fate attenzione agli schizzi, filtrate per eliminare eventuali semi.



Per gli English muffin, mettete a scaldare appena il latte con l' acqua, togliete dal fuoco e fatevi sciogliere dentro il lievito e lo zucchero, lasciate riposare una decina di minuti. Versate la farina nell'impastatrice, formate un buco al centro dove verserete il latte con il lievito. Impastate fino a formare una palla liscia, unite il sale, continuate ad impastare per 7-8 minuti. Imburrate una ciotola, mettete l'impasto, fatelo "rotolare" nel burro e lasciate lievitare fino al raddoppio coperto da pellicola! Stendete la pasta alta circa 1,5 centimetri, scaldate una

padella antiaderente e cuocete i muffin 4-5 minuti per parte regolando la potenza della fiamma per non bruciarli.

Per i pancake mettete un cucchiaino di succo di limone del latte e fare riposare una decina di minuti. Fate fondere il burro, unitelo allo yogurt, all'uovo e al latte, unite lo sciroppo d'agave e mescolate bene, aggiungete la farina il lievito e il bicarbonato setacciati, il composto di arachidi e mescolate poco, giusto il necessario ad amalgamare gli ingredienti. Ungete appena una padella antiaderente, io metto poco burro su uno scottex e lo passo nella padella, quando sarà ben calda versate un mestolo scarso di composto, questo dipende da quanto volete grandi i pancake. L'impasto che propongo è piuttosto liquido, in questo modo i pancake rimangono più soffici ma difficili da gestire in cottura, se avete un coppapasta da circa 10 centimetri potete ungere la sua circonferenza da un lato, appoggiarlo nella padella e versare l'impasto al suo interno, coprite con un coperchio, al momento di girare il pancake assicuratevi con un coltello, che si stacchi bene dalle pareti, giratelo e terminate la cottura. Ad ogni pancake è necessario ungere nuovamente la padella.

Per il succo, in una ciotola versate il succo di melagrana\*\* i mirtilli, l'acqua e lo zucchero, frullate tutto con il frullatore ad immersione o se preferite con un frullatore normale, filtrate tutto e versate nei bicchieri.

Per la salsa in una ciotola sbattete i tuorli con il succo d'arancia e la scorza di limone, fate fondere il burro.

Mettete la ciotola a bagnomaria facendo attenzione che non tocchi l'acqua, iniziate a montare il composto con le fruste elettriche, dopo qualche minuto iniziate ad unire a filo il burro, montate finché la salsa avrà una consistenza cremosa, completate con fior sale e pepe a piacere.

Per le uova mettete a scaldare dell'acqua, rompete un uovo in una ciotola, quando iniziano a vedersi le prime bollicine sul fondo, fate scivolare delicatamente l'uovo nell'acqua, lasciate dentro circa 3-4 minuti, dipende anche dalla grandezza delle uova, le mie erano grandi e hanno sfiorato i 5 minuti rimanendo comunque liquide all'interno e con l'albume morbido.

Mentre le uova cuociono frullate il bacon e rosolatelo senza olio, in padella finché sarà ben dorato.

In un piatto disponete i pancake, sopra mettete delle fette di

banana che avrete irrorato con del succo di limone per non farle annerire, alcuni mirtilli freschi e dello sciroppo d'agave a piacere.

Affianco mettete un muffin, poggiatevi sopra l'uovo e sopra ad esso un cucchiaino di salsa, accompagnate con le briciole di bacon, e servite accompagnando con il succo di mirtilli e melagrana.





con queste ricette partecipo all'MTC di ottobre





# BRANZINO ALL'ARANCIA

Non ho mai fatto il classico bilancio di fine anno e non mi sono mai fatta promesse per l'anno nuovo, nemmeno buoni propositi nei miei pensieri, mi conosco faccio una cosa se mi va non perchè me lo sono ripromesso mesi prima, di certo non mi metto a dieta o inizio ad andare in palestra perchè il 31 dicembre me lo sono prefissato... mettiamola così, per essere sicura di continuare ad andare in piscina pago in anticipo tutta la stagione o.0

Però ho letto tanti post che fanno un resoconto dell'anno e inevitabilmente mi hanno fatto pensare a come sono andate le cose, devo dire che per me l'anno non è andato male, si magari ho dovuto ripianificare la mia "vita" in base alle scelte lavorative che ho fatto ma comunque mi hanno anche portato una certa stabilità. Se però mi guardo attorno ci sono le mie amiche colpite dal terremoto in Emilia, ci sono altre amiche che all'improvviso si trovano con problemi importanti e difficili da risolvere e anche se non sono coinvolta in prima persona certamente mi toccano e se devo pensare ad un augurio da fare per questo anno nuovo la prima parola che mi viene in mente è serenità, che per me racchiude la sensazione migliore che una persona può provare e che invece è così difficile da mantenere!!

Anche a tutti voi che passate da qui, leggete, commentate o semplicemente guardate, auguro in questo 2013 di passare delle giornate piene di serenità!!



## **BRANZINO ALL'ARANCIA**

per 2 persone

2 branzini medi

1 arancia

1.8 kg di sale dolce di Cervia

2 albumi

rosmarino

per la salsa

1 arancia

7-8 cucchiaini di panna fresca

1/2 cucchiaino di zucchero

2 pizzichi di sale  
1 cucchiaino di fecola di patate  
pepe

Frullate la scorza di un'arancia fino a renderla fine, unitela al sale e all'albume, mescolate bene. Mettete un rametto di rosmarino all'interno dei branzini.

sul fondo di una teglia, ricoperta di carta forno, mettete uno strato di sale, poggiatevi sopra il pesce e ricoprite con altro sale, pressate bene e cuocete a 180° per circa 30-40 minuti, in base alla grandezza. Rompete la crosta di sale prelevate il pesce, eliminate testa e coda, togliete la pelle, prelevate la lisca e disponete i filetti nel piatto.

Mentre il pesce cuoce preparate la salsa. In una padella mettete lo zucchero, la fecola, la scorza grattugiate delle arance, due cucchiaini di succo d'arancia e la panna, salate e mettete a cuocere mescolando velocemente con la frusta, appena inizia a rapprendere togliete dal fuoco. Condite il branzino con la salsa calda, cospargete con poco pepe e servite.



*[cmbelieodivenera.blogspot.it](http://cmbelieodivenera.blogspot.it)*



*[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)*



*[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)*



*[cmbelicodiveneere.blogspot.it](http://cmbelicodiveneere.blogspot.it)*



*[ambelieodivenera.blogspot.it](http://ambelieodivenera.blogspot.it)*