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

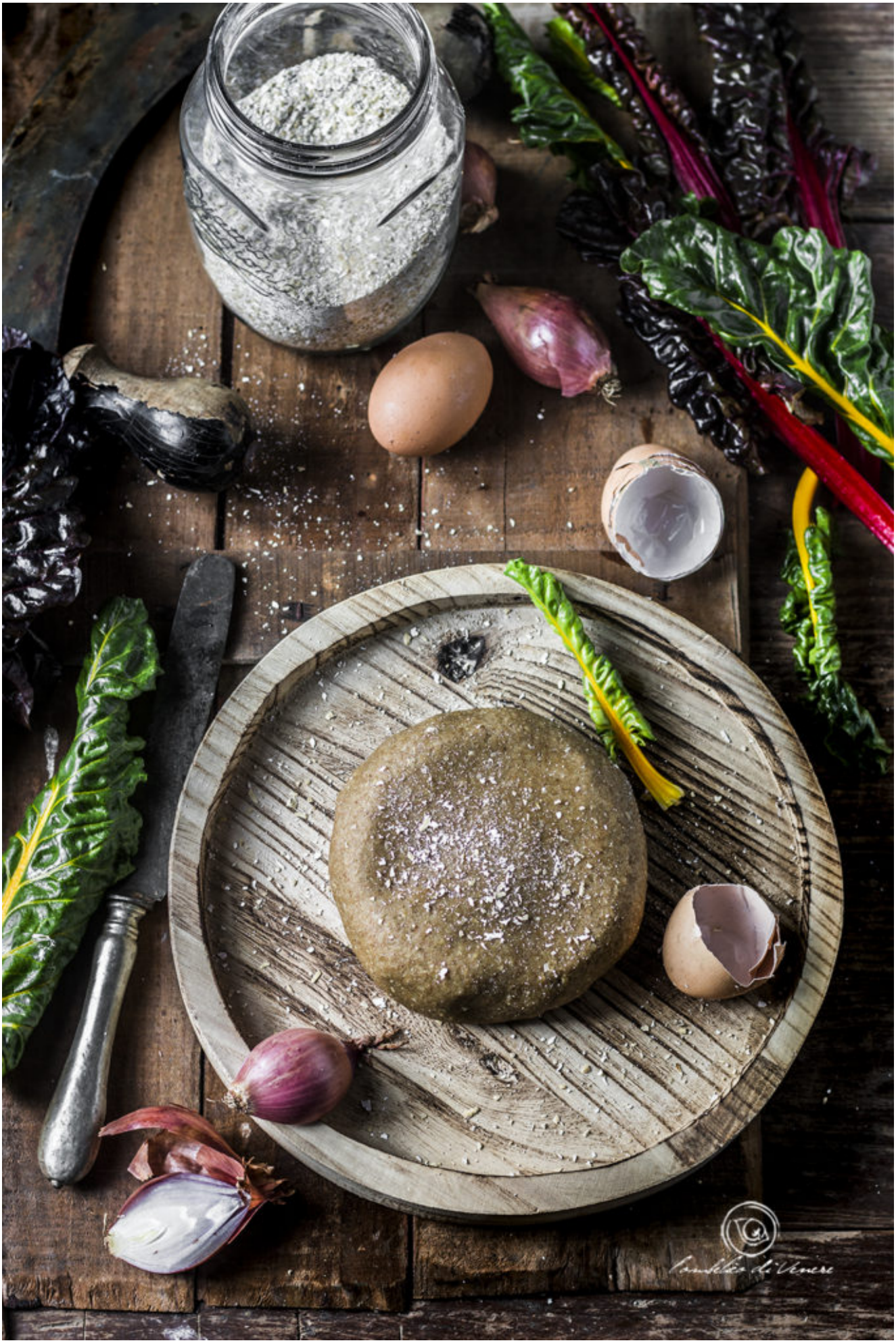
Per la farcitura

- 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.









Vegan gingerbread

I **vegan gingerbread** sono dei deliziosi biscotti vegani ricchi di spezie e melassa che dona un piacevole sapore caramellato. Il mix per tisana di Melandri Gaudenzio si abbina perfettamente a questo impasto arricchendo ancora di più questi biscotti. Consiglio di preparare i biscotti, una bella tisana arricchita con il mix per tisana Melandri, e gustarvi la vostra deliziosa merenda.


Mix
Tisana
MANGIA & BEVI
made with
120 g

Vegan gingerbread



- 250 g di farina integrale
- 100 g di burro di cocco
- 100 g di melassa
- 80 g di mix per tisana
- 8 g di mix di spezie per dolci (cannella, zenzero, chiodi di garofano, macis, cardamomo)
- 4 g di cremor tartaro
- 2 g di bicarbonato di sodio
- acqua fredda qb

1. Accendete il forno a 180°C. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e lavorateli assieme, aggiungete acqua fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso, ne serviranno circa 30 grammi. Spolverizzate un tagliere con poca farina e stendete l'impasto sottile. Tagliate i biscotti con delle apposite formine, disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e cuocete per 12/13 minuti o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una ratella e conservateli in una scatola di alluminio o un vaso di vetro fino a 6 giorni.
2. **La melassa** si può acquistare presso negozi biologici, se non doveste trovarla potete utilizzare in parte del malto o sciroppo di riso o d'agave e integrare con una parte di zucchero di canna integrale. In tal caso dovrete regolare diversamente la quantità di acqua

necessaria.


mix
Tisana
MANGIA & BEVI
made with
120 g


mix
Tisana
MANGIA & BEVI
made with
120 g
Lombelico di Venere

Biscotti integrali all’uva fragola e nocciole

I biscotti integrali all’uva fragola e nocciole sono dolcetti dal sapore rustico e,anche se forse non hanno un aspetto tra i migliori, garantisco che sono buonissimi. Questi biscotti, noti anche come “ciambelline al vino” generalmente vengono preparate con vino bianco o rosso, quindi se non gradite l’uva fagola potete utilizzare uguale quantità di vino ma andrà aumentata la quantità di zucchero in quanto l’uva fragola risulta piuttosto dolce. Se desiderate dei biscotti più gonfi aggiungete 3 g di lievito per dolci.

Al posto delle nocciole potete utilizzare delle noci, mandorle o pistacchi.


Lambelico di Venere

Ciambelline all'uva fragola e nocciole



- 150 g di farina integrale
- 90 g di polpa di uva fragola (220 g di chicchi)
- 65 olio di semi
- 50 zucchero di canna +20
- 40 g di nocciole del piemonte
- 50 g di fecola di patate

1. Lavate i chicchi di uva e trasferiteli in un tegame antiaderente, accendete il fornello e con un cucchiaio schiacciate i chicchi e mescolate, fate cuocere circa 15 minuti. Trasferite l’uva in un passaverdure posto sopra di un piatto fondo e ricavete la polpa. Fate raffreddare.
2. In una ciotola mettete la farina, la fecola, 50 grammi di zucchero, l’olio, le nocciole tritate e la polpa di uva fragola. Lavorate fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Prelevate una piccola parte di impasto e lavoratelo tra le mani facendo una leggera pressione fino ad ottenere un cilindro spesso un centimetro scarso. Sovrapponete le due estremità e passate i biscotti nello zucchero di canna.
4. Disponete i biscotti su di una teglia di carta forno foderata con carta forno e cuocete 180°C per 20 minuti.
5. Fate raffreddare prima di consumarli, si conservano per

4/5 giorni se chiusi in un vaso o una scatola di latta.


PROFESSIONAL
Combelão de Vencer


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Cornetto di Venere


l'ombelico di Venere


Cambio di Venere

BISCOTTI INTEGRALI CON AVENA RIBES E MANDORLE

I **biscotti integrali con avena ribes e mandorle** sono l’ideale per le vostre colazioni e merende. Dal sapore rustico, poco dolci e croccantini. Il tempo di cottura potete variarlo in base a quanto volete ottenere croccanti i biscotti. Questi biscotti si conservano per una settimana se ben chiusi in un contenitore di alluminio o in un vaso di vetro.


Cumbelico di Venere

BISCOTTI INTEGRALI CON AVENA RIBES E MANDORLE



- 200 g di farina integrale
- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 uovo
- 30 g di miele millefiori
- 100 g di burro
- 90 g di zucchero di canna
- 60 g di ribes rossi
- 60 g di mandorle
- 1/3 di cucchiaino di biscarbonato di sodio

1. Tritate le mandorle grossolanamente.
2. In una ciotola lavorate assieme tutti gli ingredienti, il burro morbido, fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Formate un cilindro di circa 5 centimetri di diametro ed avvolgetelo nella pellicola per alimenti.
4. Riponete in frigorifero per almeno due ore.
5. Tagliate il rotolo a fette larghe 0.7millimetri e disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno distanziati tra loro.
6. Cuoceteli a 180°C per circa 15-18 minuti o fino a doratura.
7. Il tempo di cottura dipende anche da quanto li vorrete croccanti.


Cumbelico di Venere


l'ombelico di Venere


Sandalo di Venere


Cambelicia di Venere

PULL APART BREAD SALATO INTEGRALE

Il pull apart bread è un pane scomposto molto bello da vedere, si tratta di parti di impasto che possono essere farcite e poi affiancate una all’altra, all’interno di uno stampo da plumcake, creando un bellissimo effetto. La mia versione salata integrale è molto gustosa e perfetta per un aperitivo, una merenda o come antipasto magari da consumare con dei salumi.

Potete variare il ripieno con gli ingredienti che preferite, ad esempio scamorza affumicata, funchi trifolati o anche salumi.



PULL APART BREAD SALATO INTEGRALE



- 400 g di farina integrale
- 170 g di acqua tiepida
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 15 g di zucchero di canna
- 5 g di sale fino
- 5 g di lievito di birra fresco
- pepe nero
- PER IL RIPIENO
- 50 g di mandorle con la buccia
- 100 g di pomodori secchi sott'olio
- 60 g di olive taggiasche sott'olio
- 2 spicchi d'aglio
- 200 g di asiago

1. In una ciotola mettete l’acqua con lo zucchero di canna ed il lievito, mescolate bene fino a far sciogliere tutto.
2. Nell’impastatrice mettete la farina, il parmigiano e l’olio, azionatela con il gancio impastatore ed unite l’acqua a filo. Quando il composto sarà amalgamato aggiungete sale e pepe, lavorate ancora.
3. Trasferite la pasta su un piano di lavoro e impastate un po’ a mano arrotolando l’impasto su se stesso, formate poi una palla e trasferite in una ciotola ampia. Fate raddoppiare.
4. Nel frattempo preparate il ripieno, tritate grossolanamente le mandorle, i pomodori secchi e le olive scolate dall’olio e l’aglio. Tagliate l’asiago a

fette sottili.

5. Riprendete la pasta e stendetela formando un rettangolo di circa 30×50 centimetri, stendetevi sopra il trito degli ingredienti distribuendoli in modo uniforme.
6. Tagliate la pasta in tre strisce che a loro volta tagliarete in 4 parti. Sopra ad ogni parte disponete l’asiago. Ripiegate ogni parte su se stessa e posizionatela nello stampo da plumcake le creuset leggermente unto, lasciando la parte della piega sotto. Proseguite con le altre parti fino a riempire lo stampo.
7. Coprite con la pellicola per alimenti e fate lievitare fino al raddoppio.
8. Cuocete a 180°C per circa 35-40 minuti coprendo con un foglio di alluminio a metà cottura.



STAMPO DA PLUMCAKE LE CREUSET


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Tombolino di Venere


Pomodoro di Venere


l'ombelico di Venere



CROSTATINE INTEGRALI AL FONDENTE ARACHIDI E BANANE

“Il cioccolato, prezioso oro bruno dal gusto sublime che sazia ogni palato,
incanta ogni cuore, dal povero al re.
Amaro eppur così dolce,
peccaminoso ma caro agli Dei,
deliziosa spezia che affascina e inebria.
Piccante come l’amore, incarna sentimenti di desiderio e lussuria.
Infiamma lo spirito dell’amante,
Dissipa la nebbia della mente,
Regala il sorriso al bimbo,
ispira l’arte e l’immaginazione,
rinfranca l’anima.
Sa ammaliare ciascuno dei 5 sensi in un alchimia di gusti e profumi eterni,
il cioccolato: frutto mistico di gioia ed estasi.”

Oltre alla mia sul nuovo numero di Taste&More troverete tante altre ricette a base di cioccolato e tante altre freschissime idee, correte a leggerlo cliccando sulla copertina in fondo al post!

Per visualizzare la ricetta clicca sulla foto.


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

WAFFLE INTEGRALI AL COCCO LIMONE E YOGURT

Una colazione perfetta pronta in pochi minuti!? Se avete la piastra per i waffle correte ai fornelli e non ve ne pentirete!!! La mia ricetta la trovate sul nuovo numero di Taste&More assieme a tante altre idee di waffle e pancake per tutti i gusti, gluten free, vegan.. accontentiamo proprio tutti, se non lo avete ancora fatto correte a sfogliarlo cliccando sulla copertina in fondo al post!!!



WAFFLE INTEGRALI AL COCCO
LIMONE E YOGURT
per 6 waffle

per la ricetta completa cliccate QUI


l'ombelico 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

CARAMELLATE!



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 20×30 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.




l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere