

# 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'abbinamento 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!



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 cucchiaini 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

















---

# CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON QUINOA MIX

E' lunedì e dopo le abbuffate del weekend che dite.. meglio correre ai ripari con una leggera, delicata e semplicissima **crema di porri finocchio con quinoa mix**? Del finocchio ho usato le foglie esterne e i gambi scartati e tenuti da parte per l'occasione in questo modo la ricetta risulta anche economica, cosa che non guasta mai ☐

La presenza della **quinoa mix** Melandri Gaudenzio rende il piatto completo e in questo caso anche vegano.

Se non gradite il sapore del finocchio potete utilizzare solo i porri raddoppiandone la quantità, se invece volete provare un'altra deliziosa crema a base di finocchio vi propongo questa, **CREMA CON SCARTI DI FINOCCHIO E CANEDERLI AL FORMAGGIO**



**CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON  
QUINOA MIX**



- 150 g di porri al netto (circa 4 medi)
- 150 g di foglie e gambi di finocchio
- 100 g di patate
- 800 g di brodo vegetale
- 40 g di quinoa mix <a href="http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=77" target="\_blank">Melandri Gaudenzio</a>
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- crostini di pane (a piacere)

1. Per prima cosa mettete la quinoa mix in una tazza e riempitela di acqua fredda.
2. Eliminate le estremità dei porri e la foglia esterna, lavateli e tagliateli a rondelle. Tagliate anche il finocchio e la patata sbucciata a cubetti.
3. Mettete tutto in un tegame e coprite con il brodo vegetale.
4. Cuocete 20 minuti dal momento in cui inizia a bollire.
5. Frullate le verdure con un frullatore ad immersione fino a formare una crema.
6. Scolate la quinoa mix ed unitela alla crema, cuocete altri 30 minuti.
7. Distribuite la crema nei piatti e completate con erba cipollina tritata, un filo di olio extravergine d'oliva e a piacere dei crostini di pane.





*Confezioni di Venere*





*Lamberto di Venere*

# CREMA CON SCARTI DI FINOCCHIO E CANEDERLI AL FORMAGGIO

Tempo grigio, nebbiolina, freddino.. ed iniziano a comparire tante belle zuppe gustose. Confesso che fino a pochi anni fa non era mia abitudine mangiarne ma ora mi chiedo perché dal momento che le trovo deliziose. Nell'ultimo numero di Taste&More troverete un'interessante rubrica dedicata alle ricette preparate con gli scarti di frutta e verdura. Tra queste mi ha subito colpito la vellutata di gambi e barbe di finocchi di Simona, dovevo assolutamente provarla e ho preparato la mia versione con aggiunta di canederli ai formaggi che ho imparato a fare grazie a Monica ed al suo fantastico post.

ps. cliccando su questo [link](#) troverete tante altre golose creme e vellutate targate Taste&More!!



**CREMA CON SCARTI DI FINOCCHIO  
E CANEDERLI AL FORMAGGIO**  
per 4 persone

**Per la crema**

500 g di scarti di finocchio (barbe, gambi foglie esterne)  
circa 2

200 g di patate al netto degli scarti  
50 g di cipolla al netto degli scarti  
700 g di brodo vegetale  
olio extravergine d'oliva

**Per i canederli\***

150 g di pane raffermo  
100 g di montasio  
40 g di parmigiano  
100 g di latte  
1 uovo  
noce moscata  
sale, pepe  
700 g di brodo vegetale

\*nella ricetta originale di Monica c'è un cucchiaino raso di farina che io ho dimenticato di mettere ma sono venuti comunque bene quindi consiglio di fare la prova cottura con un canederlo prima di farli tutti.



Lavate i finocchi, circa 2, prelevate le due foglie esterne i gambi e le barbe. Riducete queste parti in piccoli dadini e tenete da parte. Sbucciate la cipolla e la patata. Tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a dadini la patata. In un tegame scaldate qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva e mettete a rosolare tutte le verdure. Mescolate spesso per qualche minuto poi allungate con il brodo vegetale.

Proseguite la cottura per circa 30 minuti e con frullatore ad immersione riducete in crema.



Mentre la crema cuoce tagliate il pane raffermo in piccoli dadini. Mettetelo in una ciotola. Sbattete l'uovo con il latte e versate sul pane, mescolate con un cucchiaino e lasciate riposare 10 minuti. Apparentemente il liquido sembrerà poco ma

non aggiungetene altro. Unite il parmigiano ed il formaggio grattugiato grossolanamente, regolate di sale, pepe e noce moscata. Mescolate con le mani compattando l'impasto. Formate delle palline da 20 grammi l'una. Fate bollire il brodo vegetale e cuocete i canederli 5 minuti. Prima di preparare tutti i canederli fate una prova cuocendo un solo canederlo per verificare che non si disfi. In tal caso aggiungete un cucchiaino raso di farina e riprovate.

Mettete la crema nei piatti e completate con i canederli, un filo d'olio e a piacere con del parmigiano.











Lombelico di Venere  
Lombelico di Venere

# INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE

Questo mio spazio da me tanto amato negli ultimi mesi è stato un pochino abbandonato a se stesso, sono consapevole di avere inserito poche ricette e anche di essere passata pochissimo da tutte voi! Ultimamente mi sentite ripetere sempre queste parole e spero davvero di riuscire a riprendere un pochino il ritmo ed essere più presente qui e da tutti voi!! Come ormai tante sapranno da qualche mese che faccio parte della redazione di Taste&More magazine e questo impegno mi stà dando belle soddisfazioni ma naturalmente mi porta via tanto tempo. A questo impegno da due mesi si è aggiunto anche quello bello e inaspettato di Agrodolce, un sito dove sono raccolte ricette della tradizione, notizie sul cibo, recensioni di ristoranti e tante altre interessanti novità sul mondo culinario, qui la mia pagina dove potrete vedere le ricette che fin'ora ho preparato. Questa proposta mi ha colta di sorpresa, sinceramente quando ho letto la prima mail con la richiesta "inviare il numero di telefono se interessata", ho quasi pensato di non rispondere pensando fosse la solita bufala, invece il sesto senso mi ha fatto agire diversamente e ne sono felice.

Ora capite la mia assenza dal blog e metteteci anche il lavoro che fino a febbraio non mi lascerà tregua...

Siccome non vi ho lasciato ufficialmente i miei auguri di buon Natale voglio almeno augurare a tutti quelli che passano da qui e a tutti quelli che ho conosciuto tramite questo mondo un bellissimo anno nuovo, e se per il cenone vi manca un buon contorno fresco e appetitoso eccovi serviti.. potete leggere la ricetta sul taste&more num 6 basta cliccare sulla copertina in fondo!!!



**INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE**  
**ingredienti per 4 persone**

2 mele pink lady o altra varietà un po' aspra  
2 finocchi  
1 cuore di radicchio  
8 noci  
chicchi di melagrana  
succo di limone  
per la salsa  
15 g di senape

15 g di miele d'acacia  
15 g di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino di succo d'arancia  
pepe







[clicca sulla foto per sfogliare la rivista](#)

---

## BUDINI COME SE PIOVESSE

Abbiate pazienza, dopo la marea di frangipane preparatevi a budini salati come se piovesse... è sì perchè Francesca, che ha vinto con la sua bellissima crostata frangipane l'MTC del mese di aprile, ci propone proprio questo, io ne sono molto felice perchè è un tipo di portata che adoro, ma il difficile c'è pure stavolta, è sì.. e i due abbinamenti che impone il regolamento, dove li mettiamo??? siamo già al 19... ho tante.. troppe idee.. chissà se riuscirò a metterle in pratica tutte, ho pure fatto un documento word con l'elenco delle varie ricette, si lo so sembra una roba esagerata ma in realtà di documenti ne ho tanti dove appunto le varie idee.

Ieri sera ho preparato questi crackers, la ricetta è di Sara Papa anche se lei usa rosmarino e origano, io ho messo i semi di finocchio perchè il suo gusto trovo si abbini bene con arancia e ceci, la casa si è riempita di un magnifico profumo e non ho saputo resistere ad assaggiarli, non avevo mai preparato i crackers ma devo dire che ora mi lancerò in diverse versioni perchè sono fantastici, le dosi sono abbondanti per questa ricetta, però vi assicuro che troverete



comunque il modo di usarli.

Per me sono venuti molto buoni questi budini e trovo che i vari sapori siano in armonia perfetta tra loro!!



**BUDINO DI CECI E CAROTE  
CON SALSA ALL'ARANCIA E CRACKER AL FINOCCHIO**

per 2 budini

per il budino

180 gr di ceci

70 gr di carote

1 uovo

50 ml di yogurt bianco intero

15 gr di parmigiano

per i cracker al finocchio

150 gr di farina

30 gr di olio

40 gr di vino bianco secco

20 gr di acqua

sale q.b.

fior di sale q.b.

semi di finocchio q.b.

per la salsa

2 tazzine di panna fresca

buccia grattugiata di un' arancia

2 pizzichi di fior di sale al limone e menta

1/2 cucchiaino di zucchero

1/2 cucchiaino di fecola di patate

Innanzitutto preparate i cracker, su un tagliere versate la farina e create un buco al centro dove metterete il vino, l'olio, l'acqua un po' di sale e dei semi di finocchio tritati, lavorate fino ad ottenere un'impasto omogeneo, avvolgete nella pellicola e lasciate riposare 15 minuti. Riprendete l'impasto e stendetelo ad uno spessore di 0,3-0,5 mm a seconda di quanto vi piacciono croccanti. Cospargete la pasta di fior di sale ed eventualmente altri semi di finocchio tritati, passate con il mattarello facendo una leggera pressione, in modo da far attaccare il sale. Tagliate la pasta della forma desiderata e cuocete a 180° per circa 20 minuti.

Per il budino, lasciate i ceci in ammollo 6-8 ore poi cuoceteli in acqua salata circa 30 minuti, in un'altro tegame cuocete le carote sempre in acqua calda. Frullate i ceci assieme a 35 ml di yogurt e le carote con il restante, sbattete l'uovo con il parmigiano, unite circa 50 di composto ai ceci e 20 gr alle carote, mescolate per formare due composti omogenei. Imburrate due stampini in alluminio usa e getta e riempiteli con il composto di ceci ma non del tutto, mettete in una sac a poche il composto di carote con un beccuccio lungo, tipo quelli per riempire i bignè, e immergetelo nel budino e iniziate a far uscire il composto ruotando la mano in modo da creare una spirale all'interno. In una teglia mettete gli stampini e riempite d'acqua fino circa la loro metà, mettete a cuocere in forno per circa 40 minuti. Nel frattempo preparate la salsa all'arancia, in una padellina mettete la panna la buccia grattugiata dell'arancia due pizzichi di fior di sale alla menta e limone, lo zucchero e la fecola di patate, mescolate velocemente con un frusta in modo da non formare grumi, lasciate addensare, regolate eventualmente di altro sale o zucchero a seconda del vostro gusto.

Sformate il budino e servite con sopra la salsa di arancia e i cracker.

CON QUESTA RICETTA PARTECIPO AL CONTEST DI MENU TURISTICO DI  
MAGGIO

Ringrazio immensamente le ragazze di  
2 AMICHE IN CUCINA  
per avermi donato questo premio

come sempre ne sono molto felice!!!  
Visitate il loro blog dove troverete tante ricettine  
interessanti come quella del post del premio che a me è  
piaciuta moltissimo!!!

---

## **INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT**

Oggi ponte!!! che meraviglia queste giornate “regalate” per svolgere quelle commissioni che altrimenti non riesci mai a fare.. tipo andare in banca.. e per fortuna ho fatto presto!! oggi è una bella giornata.. ok c’è qualche piccola nuvola ma è caldo e il sole brucia, speriamo davvero di essere avviati verso l’estate!!!

Sono sola a pranzo e mi son preparata un piattino fresco, leggero e semplicissimo!!

Colgo inoltre l’occasione per ringraziare Maria e Rachele per avermi donato il premio portafortuna, siccome l’ho già ricevuto non faccio di nuovo l’elenco ma sono comunque molto felice che voi abbiate pensato a me!! GRAZIE!!!



### **INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT**

1 fetta di petto di pollo tagliato sottile (a me piace così)

1/2 finocchio

rucola

mais

semi di zucca

per la salsa

1 cucchiaio di yogurt magro

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

2 foglie di basilico

qualche goccia di aceto di vino bianco

Grigliate il petto di pollo e tagliatelo a striscioline, lasciate intiepidire. Lavate il finocchio e tagliatelo a fette molto sottili, pulite la rucola.

Per la salsa raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola, il basilico tritato fine, e mescolate, al posto dell'aceto si può usare del limone!

In un piatto mescolate il finocchio la rucola del mais dolce una manciata di semi di zucca e la metà del pollo, condite con un cucchiaino di salsa, mettete nel piatto da portata e disponete sopra il restante pollo che condirete con un'altro po di salsa.