

# **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.



  
*Combelio 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 grattugiato, mettete in una padella antiaderente con il rimanente 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 temp di ceci



  
*L'ambrosia di Venere*





  
Famiglia di Unere







---

# ARANCINE MONTANARE

E dopo le arancine meridionali tutte Siciliane ho pensato di unire l'italia proponendovi le mie arancine montanare, ottime anche queste, come per le altre per la ricetta vi riporto le indicazioni di Roberta

## ARANCINE MONTANARE

### per le arancine

330 gr di riso viallone nano  
1 cipolla piccola  
850 ml di brodo vegetale\*  
1/3 di una bustina di zafferano  
olio evo  
17 gr di burro  
17 gr di parmigiano

### \*brodo vegetale

1 carota  
1 cipolla piccola  
1 gambo di sedano

### per la lega

300 gr di farina  
600 ml di acqua  
sale

### per la panatura

300 gr di pan grattato

### per il ripieno

40 gr di salsiccia  
60 gr di funghi champignon  
30 gr di fontina  
15 gr di burro al tartufo  
15 gr di farina  
150 ml di latte  
sale



*Il riso va preparato con qualche ora d'anticipo, perché al momento della preparazione delle arancine dev'essere ben freddo. Preparare il brodo vegetale con gli aromi. Una volta pronto, rimuovere la carota, il sedano e la cipolla di cottura e sciogliere lo zafferano nel brodo. Regolare di sale. In un tegame capiente, dare un giro abbondante di olio evo e fare appassire la cipolla tagliata finemente. Versare il riso e fare tostare un pochino. Versare nel tegame buona parte del brodo, non tutto in modo da poterne aggiungere all'occorrenza regolandosi in funzione del tipo di riso e della sua cottura. Fermare la cottura quando il riso sarà al dente e si presenterà piuttosto compatto*

*(ovvero non dev'essere cremoso come un tipico buon risotto!). Immergere il tegame nel lavello riempito d'acqua fredda (evitando che l'acqua entri all'interno) e mantecare con il burro e il*

*parmigiano grattugiato. Se serve, per abbattere la temperatura ed evitare che il riso continui a cuocere, rinnovare l'acqua fredda dentro il lavello.*

*Una volta tiepido, versare il riso dentro una teglia e lasciare da parte affinché raffreddi completamente. Poi coprire con carta d'alluminio e conservare in frigorifero per almeno 3-4ore.*

*Per il ripieno, in un tegamino fate sciogliere il burro al tartufo, unite la farina, mescolate energicamente per evitare la formazione di grumi, unite il latte sempre mescolando, salate e continuate a cuocere finchè la besciamella sarà densa e comunque appena inizia a bollire. Lasciate raffreddare.*

*In padella soffriggete con poco olio evo la salsiccia, unite i funghi e continuate a cuocere.*

*A cottura ultimata togliete dal fuoco e fate intiepidire, unite la fontina tagliata a cubetti e infine incorporate la besciamella al tartufo.*

*Cominciare dalla preparazione della "lega". Si tratta della pastella di acqua e farina che serve a sigillare l'arancina e a creare una base per la panatura con il pangrattato che aiuterà a conferire doratura, spessore e croccantezza al punto giusto. Versare l'acqua in una scodella profonda, aggiungere la farina, una bella manciata di sale e amalgamare bene con una frusta. Tenere da parte e passare alla creazione delle arancine.*

*Per formare le arancine con una mano prendete un po' di riso in base alla grandezza*

*dell'arancina che desiderate, (per me 70 gr) poi, girando con tutte e due le mani, formate una palla. Posate la "futura" arancina su un vassoio e ricominciate fino a terminare il riso. Lasciatele riposare per una mezz'ora, in modo che raffreddino (anche se il riso era freddo di frigo, col calore delle mani si saranno un po' scaldate) e che il riso si compatti rendendo poi più facile la farcitura. Tenendo la palla di riso con una mano, con il pollice dell'altra mano create un*

buco in alto e al centro e cominciate ad allargarlo spingendo sia verso il basso che sui lati. Posate nuovamente la palla di riso sul vassoio e passate alle altre, fino a completarle tutte.

Farcite con un cucchiaino di ripieno ogni arancina , poi chiudere l'arancina: un po' spingendo "la conza" – il condimento – verso il basso, e un po' cercando di portare in avanti il riso per chiudere l'arancina. Girare l'arancina tra le mani per darle la forma e per rendere la superficie liscia e compatta, senza buchi o piccole fessure. Posare l'arancina con il ripieno sul vassoio e passare ad un'altra, fino a completarle tutte.

Quando tutte le arancine saranno pronte sul vassoio, passare alla "lega". Dare qualche colpo di frusta alla pastella per riprendere l'amalgama di acqua e farina e a questo punto immergere singolarmente le arancine dentro la lega, poggiandole poi sul vassoio, fino al completamento dell'operazione per tutte le arancine.

E ora la panatura. Versare il pangrattato dentro una teglia e, ad una ad una, passare ogni singola arancina dentro il pangrattato, pressandole bene con le mani per "saldare" bene lega e pangrattato, per rendere compatta la superficie delle arancine e, all'occorrenza, per riprenderne un pochino la forma.



arancine  
*Montanare*

ombellicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta aprtecipo al contest del mese di novembre  
dell' MTC

---

## **VELLUTATA DI FUNGHI E PATATE**

C'è ancora della neve qui in romagna e guardando fuori dalla finestra ancora c'è tanta voglia di una bella zuppetta calda..



## **VELLUTATA DI FUNGHI E PATATE**

(ingredienti per 4 persone)

200 gr di patate

400 gr di funghi champignon

1 spicchio d'aglio

brodo vegetale

latte

prezzemolo

parmigiano

crostini di pane

olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Pulite i funghi tagliateli e metteteli in una padella dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio con un filo d'olio d'oliva, lasciate cuocere i funghi circa 15 minuti eventualmente allungando con un po di brodo.

Pelate, lavate e tagliate a piccoli cubetti le patate, mettetele in una casseruola unite i funghi e coprite con metà brodo e metà latte, lasciar cuocere circa 15 minuti, salate separe e con in frullatore ad immersione formate una crema, se troppo densa aggiungere un po di brodo se troppo liquida lasciate restringere, *la densità va comunque a gusti...* Impiattate condite con un filo d'olio extravergine d'oliva prezzemolo fresco tritato e crostini di pane abbrustolito.



---

# TORTA SALATA ALLA CRESCENZA

E' si anche oggi ho trovato in frigorifero qualcosa da salvare, della crescenza.. seppur buonissima, detta da una che ama i formaggi, come facciamo a renderla sfiziosa? ho pensato di farne una torta salata!!

## TORTA SALATA ALLA CRESCENZA

(per una torta da 20 cm)

### per la brisè

100 gr di farina 00

20 gr di parmigiano

1 tuorlo

60 gr di burro

1 pizzico di pepe

### per il ripieno

200 gr di crescenza

100 gr di funghi

2 salsicce di tacchino

una decina di cime di broccoli

1 cipolla bianca piccola

1 spicchio d'aglio

prezzemolo

mandorle a lamelle

olio extravergine d'oliva, sale

Per la pasta brisè amalgamate tutti gli ingredienti fino a formare un composto omogeneo, se risultasse troppo secco, quindi non sta bene assieme, aggiungete un po di albume, mettete a riposare in frigorifero per un'ora.

In una padella mettete uno spicchio d'aglio intero con un po d'olio extravergine d'oliva e lasciare appena rosolare togliete lo spicchio e inserite la cipolla tagliata grossolanamente, appena la cipolla imbondisce unite i funghi

puliti e tagliati, lasciar cuocere e se il fondo si asciuga aggiungete dell'acqua, far cuocere 15 minuti poi salate. Nel frattempo in una padella piccola far rosolare bene la salsiccia spezzettata e in una casseruola cuocere le cimette di broccoli una decina di minuti in acqua salata.

In una ciotola lavorate a crema la crescenza unire i funghi, la salsiccia e il prezzemolo tritato.

Stendere la pasta brisè alta circa 0,5 cm e foderare una teglia da 20 cm, tagliare la pasta in eccesso e con la rimanete fate dei lunghi cordoni sottili da intrecciare assieme formando una spirale che userete per creare un bordo tutt'attorno la vostra torta. Inserite il ripieno nella torta e sopra disporre le cimette di broccoli, cospargere di lamelle di mandorle e cuocere a 180° circa 35-40 min.

Prima di sformare la torta e tagliarla lasciar riposare 10 minuti in modo che la crescenza, che con il calore diventa "liquida", si rassodi.

Beh.. per fortuna che la crescenza scadeva perchè questa torta era davvero eccezionale!!!!