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

EXOTIC ICE CREAM

Estate strana questa, arrivata tardi e ancora io non la sento, troppa stanchezza sulle spalle e nella mente e io attendo ansiosa le ferie di agosto!!!! Ma quando si parla di Taste&More si parla per forza di estate, di freschezza, di leggerezza e di tanto gusto!

Correte a sfogliare il nuovo numero cliccando sulla copertina in fondo al post! Troverete una fantastica sezione dedicata ai gelati, questa è la mia proposta, un gelato dal sapore esotico!!



EXOTIC ICE CREAM

Ingredienti per 1 kg di gelato

108 g saccarosio
58 g sciroppo di glucosio
420 g latte fresco intero

196 g Panna Fresca da montare al 35% grassi
33 g saccarosio
2 g di farina o gomma di guar
3 g di farina di semi di carrube
35 g latte in polvere
100 g di polpa di mango al netto
70 g di succo di frutto della passione (circa 7 frutti)
50 g di polpa di cocco
scorza di 1 lime

per la ricetta clicca sulla foto sotto


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

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

