TORTA SEMI INTEGRALE ALLE MELE CON SALSA MOU E NOCI

La **torta di mele** è davvero un grande classico, piace a tutti e ognuno ha la sua ricetta personale, quella preferita, quella dei ricordi, quella della mamma… La mia versione è semi integrale con una base piuttosto classica alla quale ho aggiunto una salsa al mou e noci. Naturalmente ho abbassato la quantità di zucchero grazie alla presenza della salsa e a mio avviso è giusta.

La quantità di salsa è leggermente abbondante rispetto a quella che potete usare ma… potete anche metterla tutta.

l'ombelico di Venere

TORTA DI MELE CON SALSA MOU E NOCI

- Per la torta di mele
- 200 g di farina tipo 2
- 120 g di zucchero di canna
- 125 g di yogurt bianco senza zucchero
- 60 g di olio di riso o semi
- 2 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 +1/2 mela*
- 1 spicchio di limone
- Per la salsa mou
- 125 g di panna fresca
- 30 g di burro
- 165 g di zucchero di canna chiaro
- 20 g di acqua
- 1/2 cucchiaino raso di sale fino
- Per completare
- 8 noci
- 1 +1/2 mela*
- * io due pink lady e due renette

1. Per prima cosa preparate la salsa mou, meglio se il giorno prima.
2. Frullate lo zucchero di canna in modo che risulti il più fine possibile.
3. Metterlo in un pentolino piccolo antiaderente e dai bordi alti, aggiungete l’acqua e fatela assorbire mescolando con un cucchiaio.

4. Mettete sul fornello e lasciate la fiamma bassa.
5. Non mescolate con il cucchiaio ma muovete il tegamino tenendolo per il manico.
6. Il composto prima diventerà gonfio e si creerà una schiuma corposa, dopodiché si asciugherà diventando piuttosto secco. Dopo circa 20-25 minuti dai bordi inizierete ad intravedere il liquido del caramello, fate ruotare il tegamino e solo se necessario mescolate con un cucchiao di plastica e schiacciate i grumi che si formeranno con il suo dorso, i grumi dovranno essere morbidi.
7. Quando il caramello sarà liquido e lucido unite qualche pezzetto di burro e mescolate, fate attenzione che sfrigolerà e schizzerà.
8. Aggiungete il rimanente burro e mescolate velocemente.
9. Aggiungete la panna calda ed il sale fino, mescolate con una frusta finché tutto sarà ben amalgamato poi fate sobbollire piano per 20 minuti.
10. Togliete dal fuoco e versate la crema mou, che sarà piuttosto liquida, nei vasetti o in questo caso in una ciotola.
11. Per la torta, sbucciate 2 mele e mezzo e tagliatele a pezzetti, metteteli in una ciotola e spruzzate con il succo di limone, mescolate.
12. Sbattete le uova assieme allo zucchero fino a formare un composto chiaro e gonfio.
13. Unite l’olio e lo yogurt, mescolate piano per farli assorbire.
14. Unite la farina ed il lievito setacciati e mescolate, unite infine le mele a pezzetti.
15. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente, unitele alla salsa mou e mescolate.
16. Ungete con un velo di olio una teglia a cerniera da 22 cm di diametro.
17. Versate metà dell’impasto e disponete la salsa mou a cucchiaiate sparse, coprite con il rimanente impasto.
18. Tagliate a fette spesse le mele rimaste, disponetele

sulla torta e completate con altra salsa mou.

19. A piacere cospargete con altri gherigli di noci.
20. Cuocete a 180°C per circa 45-50 minuti, fate la prova stecchino, la consistenza della torta rimane un po’ umida.
21. Togliete dal forno e lasciate raffreddare prima di sformare e servire la torta.

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere

Pombelico di Venere

RAVIOLI ALLA ROBIOLA CON PESTO DI CAVOLO NERO PECORINO E NOCI

Ci sono quelle verdure “sconosciute” che raramente si riescono a trovare al supermercato, poi accada che all’improvviso appaiono e le vedi quasi ovunque… è quello che è successo l’anno scorso con il cavolo nero che dalle mie parti non era comune. L’ho sempre usato nelle mie zuppe con grandissima soddisfazione tanto che è diventato l’ingrediente principale che non può mancare mai. Questa volta però ho deciso di usarlo per fare un pesto che a dire il vero mi è piaciuto più di quanto immaginassi e anche qui a casa ha superato il test a pieni voti. Io l’ho usato per condire una pasta ripiena ma credo che stia benissimo con qualsiasi pasta.
Il pecorino di fossa che ho utilizzato è quello di Sant’Agata Feltria che ha un sapore più delicato rispetto ad altri formaggi di fossa ma rimane pur sempre molto saporito. L’equilibrio del pecorino e del cavolo è comunque molto buono in quanto nessuno dei due sapori prevale sull’altro.

Vi lascio anche un’idea per una zuppa deliziosa con il cavolo nero, topinambur e tanti cereali, la mia ricetta la trovate qui

RAVIOLI ALLA ROBIOLA CON PESTO DI CAVOLO NERO PECORINO E NOCI

- Per la pasta
- 190 g di farina 00
- 2 uova
- 200 g di robiola
- pepe nero
- Per il pesto
- 60 g di cavolo cavolo nero (foglie tenere)
- 20 g di pecorino di fossa o altro saporito
- 2 noci
- 1/2 spicchio d'aglio
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- Per completare
- 1 noce
- 4 mezzi pomodorini secchi sott'olio

1. Per la pasta, su di un tagliere disponete la farina, con la mano formate un buco al centro, rompete le uova e versatele all’interno.
2. Lavorate inizialmente con una forchetta e proseguite a mano fino a formare un impasto omogeneo.
3. Lasciate riposare la pasta 30 minuti coperta da un piatto.
4. Nel frattempo lavate le foglie tenere del cavolo nero e lessatele 2 minuti in acqua bollente.
5. Scolate il cavolo e passatelo immediatamente in acqua fredda, strizzate benissimo le foglie per togliere tutta l’acqua.
6. Tritate grossolanamente le foglie e mettetele nel mortaio, unite le noci, il pecorino, l’aglio e una paste

dell’olio.

7. Con il pestello iniziate a lavorare il pesto aggiungendo l’olio rimasto un po’ per volta.
8. Io ho lasciato il pesto un pochino grumoso ma se lo desiderate più liscio basterà pestarlo di più.
9. Mettete in una ciotola la robiola ed il pepe nero e lavorate con una forchetta
10. Riprendete la pasta e stendetela sottile.
11. Tagliate delle strisce alte circa 4 centimetri e a loro volta dividetele in quadri. Disponete al centro una nocciola di robiola piegate formando un triangolo.
12. Sigillate bene i bordi e passateli con i rebbi di una forchetta.
13. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata bollente per circa 3-4 minuti.
14. Scolate la pasta e conditela con il pesto di cavolo nero,completate con dei gherigli di noci e i pomodorini secchi tagliati a pezzetti.

Cambiaso di Venere

Pombelico di Venere

Pombelio di Venere

Lambda di Venere

spesso
Pombelico di Venere

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

BISCOTTI DI FARRO INTEGRALE AL MANDARINO E NOCI

Per chi non fosse convinto sull’utilizzo della marmellata di mandarini, oltre naturalmente a spalmarla sulla classica fetta di pane, vi lascio subito una deliziosa idea!! Questa marmellata è perfetta come farcitura di biscotti e crostate perché la sua consistenza risulta piuttosto corposa. I biscotti sono realizzati con una frolla al farro integrale e con poco burro, naturalmente non hanno il sapore del classico frollino super friabile ma senza dubbio sono ugualmente molto gustosi, saporiti e rustici. Potete prepararli per fare un dono buono ma anche piuttosto sano.

BISCOTTI DI FARRO INTEGRALE
AL MANDARINO E NOCI
per circa 40 biscotti

Per la frolla
250 g di farina di farro integrale bio

90 g di zucchero di canna grezzo bio
50 g di burro
2 uova
scorza di 1/2 limone bio

Per la farcitura
150 g di marmellata di mandarini
70 g di noci al netto

Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la frolla fino a formare un composto omogeneo. Formate una palla e avvolgetela nella pellicola per alimenti, mettete a riposare in frigorifero per 1 ora. Nel frattempo schiacciate le noci, sguscitatele, pesatene 70 grammi e frullatele ma non a farina. Unitele alla marmellata di mandarini e mescolate bene.

Stendete la frolla non troppo sottile e tagliate delle strisce alte 7 centimetri, realizzate tanti triangoli equilateri, quindi i tre lati avranno tutti la medesima dimensione. Lungo due lati praticate un taglio, a circa mezzo centimetro dal bordo, lasciando 1,5 centimetri in alto ed in basso integri. Alla base del triangolo disponete un cucchiaino scarso di farcitura e ripiegate le due punte del biscotto una sull'altra ed aprendo leggermente i tagli. Sigillate bene la base del biscotto e con un dito arrotondate la punta del triangolo che potrebbe bruciarsi.

Disponete su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocete a forno caldo 180°C per 13 min circa o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una gratella e conservate in una scatola di latta ben chiusa fino a 5 giorni.

ps. la forma di questi biscotti l'ho vista girare su internet ma non so si chi sia, se la trovate vedrete che sono più belli rispetto ai miei

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

Il pane, un alimento apparentemente così semplice e fatto con pochi ingredienti. Io adoro già solo l’idea di prepararlo perché mi da subito la sensazione di qualcosa di naturale e di sano. Purtroppo il tempo da dedicargli è sempre poco ma finalmente sono riuscita ad impegnarmi in una ricetta. Sono partita dalla ricetta di Ilaria, perché da quando ho visto il suo pane così perfetto ho pensato che volevo troppo provare a farlo. Il mio non è bello come il suo ma il sapore è così buono che non potevo non proporlo qui. Ho provato anche a cuocerlo in modo che venisse una bella crosta croccante ma in realtà questo non mi è riuscito del tutto, vi spiego comunque come fare.. magari sarete più fortunati, e sicuramente più bravi!!! In ogni caso crosta o no tostato è fantastico!!

Appena freddo potete tagliarlo a fette e congelarlo, sarà come appena fatto!

Utilizzatelo per accompagnare gustose insalate, preparare bruschette o per colazione con la marmellata!!

PANE SEMI INTEGRALE ALLA BIRRA E NOCI

300 g di farina integrale Garofalo
200 g di semola di grano duro rimacinata Garofalo
100 g di farina w350 Garofalo
250 g di birra chiara
200 g di acqua

70 g di noci al netto
60 g semi di lino Melandri Gaudenzio
7 g lievito di birra fresco
10 g di sale fino
1 cucchiaino di malto d’orzo

Mescolate assieme la semola, la farina integrale e quella

w350. Mettete 100 grammi di acqua in una ciotola ed aggiunegete il lievito ed il malto, fateli sciogliere. Unite 100 grammi di farina presi dal totale e mescolate velocemente. Coprite con la pellicola e lasciate raddoppiare di volume. Nell’impastatrice mettete la rimanente farina, i 100 grammi di acqua rimasti, la birra ed il lievitino. Lavorate fino ad amalgamare gli ingredienti, unite il sale, le noci tritate molto grossolanamente ed i semi di lino. Proseguite lavorando finché l’impasto sarà incordato, ovvero si sarà tutto avvolto attorno al gancio impastatore. Rovesciatelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e con i pollici arrotolatelo verso di voi, otterrete un panetto allungato, giratelo per 90° e arrotolatelo nuovamente. Girate l’impasto, poggiate i palmi alla sua base e ruotatelo spingendo la pasta sotto e portando un palmo verso di voi e l’altro nel senso opposto, formerete una palla. Poggiate l’impasto in una ciotola capiente leggermente infarinata, coprite con la pellicola e lasciate riposare un’ora a temperatura ambiente. Riponete in frigorifero tutta la notte o per 8 ore. Togliete la ciotola dal frigorifero e riportate a temperatuta ambiente, circa un’ora e mezza. Rovesciate l’impasto su un piano di lavoro, sgonfiatelo con la punta delle dita ed arrotolatelo come spiegato precedentemente. Girate il pane e dategli la forma che preferite facendo attenzione a portare la pasta sotto in modo che non ci siano “aperture”. Ponetelo su di una teglia ricoperta di carta forno e coprite con la pellicola. Lasciate raddoppiare. Ora vi spiego come l’ho cotto io, in questo modo dovrebbe venire la crosta anche se nel mio caso non ha funzionato. *Accendete il forno a 250°C e ponete sul fondo una teglia con dell’acqua. Quando sarà in temperatura abbassate a 200°C e informate il pane per 10 minuti. Abbassate a 180°C e cuocete 5 minuti. Abbassate a 160°C e cuocete altri 5 minuti. Abbassate a 130°C, lasciate il forno leggermente aperto, basta una piccola fessura, e terminate la cottura per circa 25/30 minuti. T0gliete dal forno e lasciate asciugare in verticale.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI E MIELE AL TARTUFO

Nel nuovo numero di Taste&More troverete un interessante articolo su "*quel fluido misterioso, denso e profondo tinto dei colori del tramonto…*" che è il miele. La nostra nutrizionista di fiducia Luisa ci parla di come è composto, della cristalizzazione, della conservazione e di tutti i tipi di miele!! Inoltre io personalmente ho avuto la fortuna di assistere al procedimento per ricavare il miele e vi spiego come avviene.

Ma noi di Taste&More non potevamo che completare tutte queste informazioni con tante ricette deliziose che vedono il miele protagonista indiscusso. La mia proposta è un budino di taleggio con fichi freschi e miele al tartufo, buonissimo, cremoso e con un ottimo contrasto tra dolce e salato. Se non amate il tartufo potete utilizzare anche un altro miele di vostro gradimento, inoltre è possibile sostituire i fichi con delle pere cotte qualche minuto in padella.

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI
E MIELE AL TARTUFO

per 4 persone

150 g di panna fresca
120 g di taleggio
95 g di albumi

2 cucchiai di miele d’acacia
40 g di miele al tartufo
4 fichi
4 noci

per leggere il procedimento clicca qui

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI CON

RIPIENO AI FICHI

Fine agosto, tempo di tornare al lavoro, tempo di ripartenze.. e se ci sembra dura riprendere pensiamo che le vacanze non ci piacerebbero così tanto se non fossero il premio guadagnato dopo mesi e mesi di lavoro, voglio essere filosofica e positiva per iniziare con il giusto spirito ed andare incontro a questo autunno con un po’ di positività!!

Ma fine agosto è anche tempo di fichi, gustosi e polposi, fichi quest’anno carichi come non mai della dolcezza del sole. L’albero di famiglia ne ha prodotti di buonissimi e se anche voi ne avete in abbondanza vi propongo come utilizzarne un pochino racchiudendoli in un delizioso guscio alle noci.

RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI
CON RIPIENO AI FICHI

per circa 15/18 ravioli grandi

210 g di farina
120 g di burro
80 g di zucchero di canna

60 g di noci
1 uovo
1 tuorlo
scorza di 1 limone
un cucchiaio di rum

Per la composta di fichi

450 g di fichi
100 g di zucchero
scorza di limone

Per la composta, pulite i fichi e tagliateli a pezzi. Metteteli in un tegame antiaderente ed unite lo zucchero e la scorza di limone. Fate cuocere circa un'ora o finché la composta si sarà addensata. Lasciate raffreddare.

Per la frolla, lavorate lo zucchero con il burro, unite l'uovo ed il tuorlo, fate amalgamare. Aggiungete la farina e le noci tritate finemente, la scorza di limone e a piacere il rum. Lavorate il tutto ed avvolgere la pasta nella pellicola per alimenti, mettete a riposare in frigorifero per 2 ore. Riprendete la pasta e stendetela sottile qualche millimetro, tagliate dei cerchi di 10/12 centimetri, mettete al centro abbondante composta e ripiegate a metà, sigillate il bordo e disponete i ravioli in una teglia da forno rivestita di carta forno. Cuocete a 180 gradi per circa 12/14 min o fino a leggera doratura. Fate raffreddare prima di toglierli dalla teglia. La consistenza di questi ravioli è molto friabile ma sono buonissimi.

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l’inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c’è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo “va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?”. E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è si sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto… e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all’interno.

CARPACCIO DI ZUCCHINE

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio
scaglie di parmigiano reggiano
rucola selvatica

4 noci
4-5 foglie di basilico
olio extravergine d’oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l’affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell’olio extravegine d’oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.

Tombelico di Venere

l'ombelico di Venere