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.


Cornelius 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 grattuggiato, mettete in una padella antiaderente con il rimanenete 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 themp di ceci


Tombolo di Venere


Cambelico di Venere


tombolo di Venere

GIRELLE DI RICOTTA ED ERBE AL LARDO CROCCANTE

Chi è passato da questo blog i giorni scorsi avrà notato la mancanza di foto, chi in parallelo a me normalmente "pastrocchia" su questo blog ha combinato un guaio cancellando tutti i miei scatti. Purtroppo in questo anno di blog non ho salvato tutte le foto pubblicate e quindi non so ancora se riuscirò a recuperarle dall'hard disk, in ogni caso se le recupererò il lavoro per ricaricarle tutte sarà molto lungo!!
Questa è la spiegazione di quello che è successo e ve la lascio per evitare a voi di far succedere la stessa cosa!
Le foto aggiunte direttamente da una cartella del proprio PC in un post di un blog su Blogspot (oppure in un gadget con il caricamento automatico delle immagini) per essere visualizzate online su Internet sono caricate direttamente sul Picasa Web Album che è disponibile gratuitamente in ogni account Google.
Sul Picasa Web Album di ogni utente di Blogger al momento della creazione di un blog viene generato automaticamente un album intestato al blog e nel quale verranno conservate tutte le immagini caricate nei post del blog. E' importante che le foto presenti nell'album automatico del blog non vengano cancellate o spostate perché in questo caso non sarebbero più online su Internet e verrebbero così eliminate anche dai post o dai gadget del blog su Blogger nei quali sono state in precedenza caricate. Fonte: Come fare blog
Se collegate il vostro account gmail a **google+**, le immagini del blog saranno visualizzate in un album creato automaticamente quindi mi raccomando fate molta attenzione quando cancellate qualcosa! Perché non recupererete mai più niente…



Sapete già che i prodotti nuovi, o che comunque non conosco, mi attirano sempre, questa volta “l’amore” è scattato con queste belle erbe, si trovano in buste pronte, naturalmente già pulite.

IL PAK CHOI

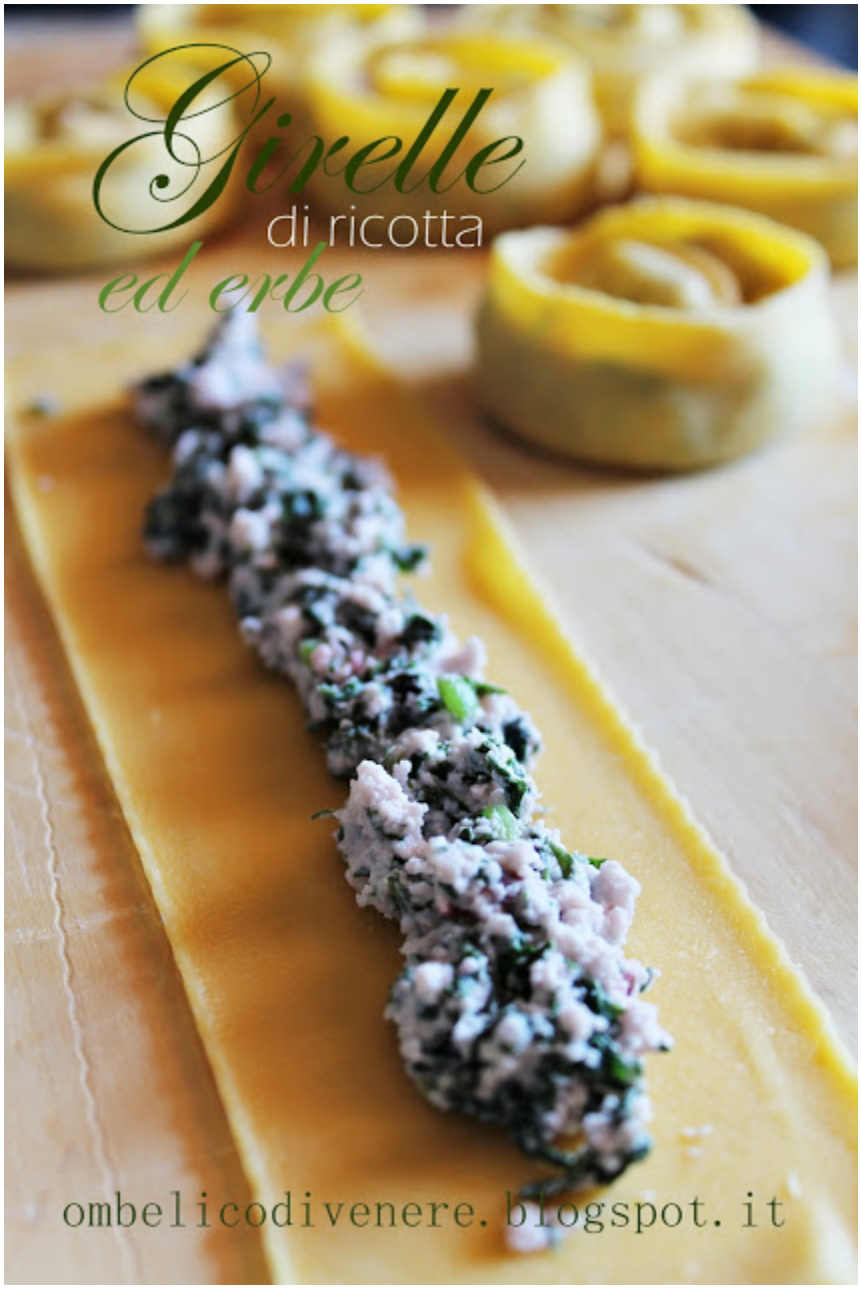
Si tratta di un cavolo, anche se l’aspetto fisico ricorda molto di più le bietole, o una sorta di soncino ipertrofico: forma cespi scarsamente compatti, con foglie dalla costolatura spessa, che si allargano all’apice, nella parte verde. Esistono varietà a costolatura verde chiaro, ed anche varietà con costolatura più croccante e succosa, di colore verde chiaro. Si tratta di una verdura da consumare cruda, ma solo per quanto riguarda le giovani foglie; i cespi più grandi e le costolature vengono tagliati grossolanamente e si utilizzano

cotti, per padellate di verdure, zuppe, frittate, piatti di pasta o riso. Diversamente dagli altri cavoli, il pak choi ha un sapore abbastanza delicato e un profumo gradevole, e viene spesso gradito anche da coloro che non tollerano i cavoli in alcun modo; per questo motivo è il cavolo preferito da portare in tavola per i bambini o per i commensali schizzinosi.
In effetti, cucinati in una zuppa o in una frittata, il sapore tipico del cavolo quasi non si
sente, piuttosto ricordano le bietole, ma senza il retrogusto terroso. dal web
FOGLIE DI SENAPE
Le **foglie della senape** possiedono un colore verde scuro, sono opache e con il margine dentato, hanno una forma ovale e possono arrivare ad una lunghezza di 15-20 centimetri, la
parte superiore è verde scuro mentre la parte inferiore si presenta più chiara, essendo le foglie della senape aromatiche, spesso quelle più tenere vengono utilizzate per arricchire le insalate.
LA BIETOLINA
Sono le foglie esterne della barbabietola, o rapa rossa. Hanno un sapore molto simile alla classica bieta vedere.



GIRELLE DI RICOTTA ED ERBE
AL LARDO CROCCANTE

per 2 persone
2 uova
200 gr di farina
400 gr di erbe miste
(bietolina, pak choi, foglie di senape)
1 spicchio d’aglio
olio extravergine d’oliva
300 gr di ricotta fresca di mucca
30 gr di Parmigiano Reggiano
60 gr di lardo



Disponete la farina a fontana sul tagliere, con una mano formate un buco al centro e rompetevi le uova, iniziate a lavorare l’impasto con una forchetta incorporando sempre più farina, continuate a lavorare a mano fino ad ottenere un’impasto liscio e omogeneo, avvolgete nella pellicola trasparente e lasciate riposare 15-20 minuti. Lavate accuratamente le erbe. In una padella fate scaldare dell’olio extravergine d’oliva e mettete uno spicchio d’aglio intero. Mettete anche le erbe e mescolate continuamente in modo che cuociano senza bruciare, salate e fate asciugare un po dell’ acqua che avranno rilasciato, preseguendo la cottura per 7-8 minuti. Togliete dal fuoco e strizzate benissimo le erbe in modo che perdano più acqua possibile, tritatele con un coltello, (eventualmente tenetene da parte un po per decorare

i piatti) unitevi il Parmigiano Reggiano e la ricotta, mescolate bene.
Stendete la pasta sottile e tagliate delle strisce lunghe circa 18-20 cm e larghe circa 6.
Disponete il ripieno per il lungo al centro del rettangolo, ripiegate la pasta e chiudete bene ffacendo pressione con le dita. Arrotolate su se stesso il rettangolo e bloccate con un pizzico l'estremità esterna con la parte di girella con la quale si troverà in contatto, in questo modo eviterete che si aprano in cottura.
Fate bollire dell'acqua salata immergete delicatamente le girelle cuocete pochi minuti e scolatele una alla volta con una ramina. In una padella fate rosolare del lardo tagliato in striscioline sottili e conditevi le girelle di pasta, utilizzate anche il grasso che avrà rilasciato nella padella. Eventualmente decorate con qualche foglia delle erbe e servite con del Parmigiano Reggiano.


ombelicodivenere.blogspot.it


ombelicodivenere.blogspot.it