Polpette di salmone e ricotta con finocchi arrosto

Le **polpette di salmone e ricotta** sono semplicissime e molto veloci da preparare, l’aggiunta di capperi, cipolla, timo e scorza di limone le rende molto gustose e profumate. I **finocchi arrosto** sono stati per me una rivelazione dell’inverno 2018/19, si perché non li avevo mai cotti in questo modo e devo amettere che mi hanno stupita e ormai li preparo almeno 2 volte a settimana. A volte si rimane stupiti quando le cose estremamente semplici si rivelano deliziose, quindi a chi non li ha mai provati consiglio di farlo presto!



Per le polpette

- 180 g di salmone fresco
- 110 g di ricotta di siero*
- 20 g di capperi sott’aceto
- 1/2 cipolla rossa
- 2 rametti di timo o prezzemolo
- scorza di 1/2 limone bio
- sale (pepe nero)

Per i finocchi

- 3 finocchi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale (pepe nero)

Lavate i finocchi, eliminate i gambi, tagliateli a spicchi non troppo spessi e metteteli in una ciotola, condite con olio sale e pepe e mescolate bene.

Disponete i finocchi su una teglia ricoperta di carta forno e metteteli in forno caldo a 180°C per 40 minuti girandoli a metà cottura.

Nel frattempo in una ciotola mettetet la ricotta, aggiungete sale e pepe, scorza di limone

grattuggiata, timo o prezzemolo, capperi e cipolla tutto tritao.

Unite il salmone crudo tritato e mescolate, formate tante palline grosse come una noce, disponetele su di una teglia e cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.

Servite le polpette con i finocchi.

*fatta con solo siero di latte di mucca senza crema di latte e senza panna con 3% di grassi

Non prolungate troppo la cottura altrimenti le polpette veraano troppo asciutte


l'ombelico di Venere




bambole di Venere

Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri

Gli gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri sono un gustoso primo piatto dal sapore particolare. L’impasto può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero fino al momento della cottura.


Mix
Lenticchie
500 g

Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri



- 450 g di polpa di zucca delicia al netto*
- 200 g di ricotta
- 150 g di farina 00
- 100 g di lenticchie mix
- 2 uova
- sale
- *circa 1 (5 kg cruda con la buccia)
- Per la salsa
- 100 g di porro
- 30 g di patata
- 40 g di pecorino

1. Tagliate la zucca a fette ed eliminate i semi, stendetela su di una teglia foderata con alluminio, coprite con altro alluminio e cuocete a 180°C per circa 60 minuti, lasciate raffreddare. Nel frattempo lavate, scolate e lenticchie e lessatele per circa 15/18 minuti in acqua leggermente salata, lasciandole sode, fate raffreddare.. Ricavate la polpa dalla zucca e avvolgetela in un canovaccio pulito, e strizzatela per far rilasciare tutta l’acqua. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta e la polpa di zucca schiacciata con uno schiacciapatate, mescolate fino a formare una crema liscia poi unite le lenticchie e la farina, regolate di sale e fate amalgamare. Per la salsa,

eliminate le estremità e le foglie esterne del porro e tagliatelo a fette, sbucciate la patata e tagliatela a dadini. Mettete le verdure in un tegamino e coprite con acqua, aggiungete un pizzico di sale e cuocete a lungo, frullate con un mixer ad immersione fino a formare una crema densa, unite il pecorino e fatelo sciogliere. Fate bollire abbondante acqua salata, riempite una sac a poche con il composto di zucca e lenticchie e tagliate l'estermità. Quando l'acqua bolle ponetevi con la sac a poche sopra la pentola, schiacciate per far fuoriuscire il composto e tagliate dei pezzetti di circa 1,5 centimetri con il dorso di un coltello facendoli cadere direttamenete nell'acqua. Appena gli gnocchi verranno a galla prelevateli con una schiumarola. Condite gli gnocchi con la crema di porri e servite.

2. La quantità di farina può dipendere da quanto la zucca sarà asciutta, è fondamentale eliminare la maggiore quanità di liquido, anche se la polpa sarà molto asciutta ne rilascerà comunque molta. Provate a cuocere un solo gnocco e se dovesse disfarsi aggiungete un cucchiaio di farina per volta.


Mix
Lenticchie
made with
500 g
Lumbella di Venere


Mix
lenticchie
made with
500 g
Cambelico di Venere

Galletta integrale al cacao con pesche e crema di ricotta e amaretti

La **galletta integrale al cacao con pesche e crema di ricotta e amaretti** è un dolce molto semlice e gustoso dai sapori che si sposano perfettamente tra loro!

Ideale per una sana colazione o merenda.



Galletta integrale con pesche e crema di ricotta e amaretti



- Per l'impasto
- 150 g di farina di farro integrale
- 30 g di cacao amaro
- 50 g di olio di cocco
- 50 g di zucchero di canna integrale
- 50 g di acqua
- 5 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
- Per la crema
- 200 g di ricotta
- 30 g di zucchero di canna integrale
- 30 g di gocce di cioccolato fondente
- 25 g di amaretti
- 10 g di farina di farro integrale
- 5 g di rum
- 1 uovo
- Per completare
- 3 pesche noce sode
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- miele d'acacia

1. Per l’impasto, mettete i semi di chia nell’acqua e fate riposare 15 minuti. Mescolate assieme tutti gli

ingredienti per la pasta, unite il gel formato dai semi di chia. In una ciotola lavorate la ricotta con lo zucchero fino a formare una crema liscia, unite gli amaretti sbriciolati, la farina, il rum e le gocce di cioccolato fondente.

2. Direttamente su un foglio di carta forno stendete la pasta in un rettangolo di circa 20×30, spalmate la crema di ricotta lasciando un bordo di 3 centimetri tutto attorno.
3. Tagliate le pesche a fette sottili e sistematele sulla crema sovrapponendole tra loro, cospargete con lo zucchero di canna. Richiudete la pasta tutt’attorno e spostate la galletta su una teglia da forno.
4. Cuocete in forno caldo 180°C per circa 20 minuti.
5. Togliete dal forno e lucidate con il miele, fare raffreddare prima di consumare.











Mini panettoni salati al farro integrale

I **mini panettoni salati al farro integrale** sono perfetti per essere serviti come antipasto, per un brunch o un buffet, sono ideali per le festività perché risultano particolarmente scenografici ma potete prepararli durante tutto l'anno farcendoli con prodotti di stagione. Io ho voluto proporre farciture diverse dalle solite classiche e spero che appreziate.. noi qui lo abbiamo fatto Inoltre ho deciso di aromatizzare l'impasto base, voi potete decidere se provare o lasciarli al naturale!!

Questa ricetta potete trovarla nell'ultimo numero di Taste&More tutto dedicato alle festività, cliccate sulla copertina in fondo al post per visionarlo e scoprire tante altre meravigliose proposte!!


l'ombelico di Venere

Mini panettoni salati al farro integrale



- Ingredienti per 4 mini panettoni
- 125 g farina di farro integrale
- 135 g farina manitoba
- 1 uovo
- 2 g di lievito di birra secco o 7 di lievito fresco
- 100 g di latte
- 40 g di burro
- 20 g di miele d’acacia
- 4 g di sale fino
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di paprika forte
- Per decorare
- 1 tuorlo
- 2 cucchiai di latte
- semi di sesamo
- semi di lino
- semi di papavero

1. Mescolate assieme le farine. Sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido ed unite 100 grammi del mix di farine. Mescolate, coprite con pellicola per alimenti e fate lievitare 2 ore. Aggiungete al composto metà della rimanente farina e iniziate ad impastare, unite l’uovo e

fatelo assorbire, unite la rimanente farina ed il sale fino e lavorate ancora l’impasto. Infine unire il burro morbido e fatelo assorbire del tutto. Formate una palla liscia e mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare un’ora dopodichè ponete in frigorifero per una notte o 8 ore. Togliete la pasta dal frigorifero e lasciatela 2 ore a temperatura ambiente, rilavoratela e dividetela in 4 parti. In una padella fate tostare i semi di cumino, la paprika ed il coriandolo per qualche minuto. Unite le spezie ad una parte di impasto, ad un’altra parte unite lo zafferano e le altre due parti lasciatele al naturale oppure potete aggiungere delle erbe aromatiche*. Lavorate bene le 4 parti e formate delle palline, mettetene una in ogni stampino. Coprite con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare finché la pasta arriverà ad un centimetro dal bordo. Sbattete il tuorlo con due cucchiai di latte e spennellate i panettoni, ricoprite quello alle spezie di semi di sesamo, quello allo zafferano di semi papavero ed i rimanenti con i semi di lino.
2. Cuocete a 180°C per 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di toglierli dallo stampo.
3. *potete decidere di aromatizzare tutto l’impasto moltiplicando per 4 gli aromi.

Mini panettoni salati al farro integrale



- Per farcitura 1
- 3 cuori di carciofo
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d’oliva
- 2 rametti di timo fresco
- 100 g di ricotta
- sale
- 70 g di petto d’oca affumicato
- 4-5 noci
- 1 limone
- Per farcitura 2
- 70 g di tonno affumicato
- pepe nero
- marmellata d’arancia
- 100 g di crescenza
- Per farcitura 3
- 200 g di zucca cotta
- 50 g di salsa tahini*
- 50 g di feta
- 1 cucchiaino di paprika forte
- sale
- olio extravergine d’oliva
- *salsa tahini
- 40 g di semi di sesamo
- 20 g di olio di sesamo
- le quantità delle farciture è sufficiente per due mini panettoni

1. Preparazione farcitura 1

2. In una ciotola mettete dell’acqua fredda ed il succo del limone. Eliminate le foglie esterne dei carciofi, tagliate la punta ed il gambo, tagliateli a metà eliminate la barbetta e tagliate a spicchi, metteteli nell’acqua e limone. In una padella fate rosolare l’aglio con 3 cucchiai di olio. Aggiungete gli spicchi di carciofo e fate insaporire. Coprite con un bicchiere di acqua, regolate di sale e cuocete i carciofi, l’acqua dovrà assorbirsi. Frullate i carciofi con la ricotta ed il timo. Tagliate il panettone allo zafferano a fette e farcite con crema di carciofi, petto d’oca e gherigli di noci.
3. Preparazione farcitura 2
4. Tagliate il panettore al naturale a fette e farcite con la crescenza, completate con una fetta di tonno affumicato, abbondante pepe nero e marmellata di arance.
5. Preparazione farcitura 3
6. Per la salsa tahini, tostate i semi di sesamo in una padella finché saranno ben caldi. Frullateli con l’olio di sesamo fino a formare una crema liscia. Cuocete la zucca in forno a 180°C per 45 minuti circa, prelevate la polpa e pesate il quantitativo necessario. Frullate la zucca con 4/5 cucchiai di olio, la salsa tahini, la paprika forte e regolate di sale. Tagliate il panettone speziato a fette e farcite con crema di zucca, feta sbriciolata e timo a piacere.


Lombelico di Venere


Ombelico di Venere


Lambelico di Venere

Zuppa di cachi piccante ai 5 gusti

La **zuppa di cachi piccante ai 5 gusti** è una portata particolare e molto sfiziosa, perfetta per chi ama i contrasti. In questa zuppa troverete tutti i sensi.. il salato e saporito dei formaggi, l'amaro delle fave di cacao, il dolce del caco e l'acido dello yogurt.. in più anche il piccante. A questo si aggiungono anche le varie consistenze dal cremoso della quenelle, il liquido del caco ed il croccante del pane e delle fave.

Questa ricetta la potete trovare anche nell'ultimo numero di Taste&More assieme ad altre fantastiche ricette per un capodanno "Crazy" ricco di stuzzichini che alieteranno l'ultimo giorno di questo 2017. Cliccate sulla finestrella in fondo al post per visualizzare il magazine!!


l'ombelico di Venere

Zuppa di cachi piccante ai 5 sensi



- 300 g di polpa di cachi
- 10-12 gocce di tabasco
- 4 cucchiai di olio extravergine
- Per le quenelle
- 200 g di caprino
- 150 g di ricotta fresca
- 4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- Per completare
- 4 cucchiai di yogurt bianco magro
- 2 fette di pane nero ai semi
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d’oliva
- timo fresco
- maggiorana fresca
- fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio

1. Tagliate i cachi, circa 3, eliminate la parte chiara all’interno e prelevate la polpa. Frullatela con il tabasco e l’olio e distribuitela in quattro ciotoline. Variegate la zuppa con un cucchiaio di yogurt bianco magro (un cucchiaio per ogni porzione). Lavorate assieme la ricotta, il caprimo e l’olio fino ad ottenere una crema liscia, con due cucchiai formate le quenelle e ponetene una al centro di ogni ciotola. In una padella

fate rosolare uno spicchio di aglio intero con due cucchiai di olio, unite il pane tagliato a dadini molto piccoli, fate tostare il pane, togliete dal fuoco, eliminate l’aglio e completate con le erbe aromatiche. Distribuite il pane sulla zuppa, completate con le fave di cacao tostato e servite.




Lombelico di Venere



SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI PISTACCHI PESCE SPADA E CAOZEN

Gli **spaghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e CaoZen** seed mix di Melandri Gaudenzio sono un primo molto delicato e sfizioso. Il nuovo mix che Roberta ha creato è davvero particolare e si presta perfettamente a tantissimi abbinamenti. Si tratta di semi di zucca, semi di girasole, granella di fave di cacao tostate e zenzero candito, la prima volta che Roberta me lo ha fatto assaggiare era abbinato al gelato allo yogurt e me ne sono subito innamorata.

Io ho pensato ad un abbinamento con il pesce spada e la crema di pistacchi, devo dire che l'abbinamento è risultato molto buono!!



SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI PISTACCHI PESCE SPADA E CAOZEN



- Ingredeinti per 4 persone
- 320 g di spaghetti integrali
- 350 g di pesce spada fresco
- scorza di 1 limone bio
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- erba cipollina
- pepe nero (sale)
- olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 40 g diCaoZen seed mix
- Per la crema di pistacchi
- 80 g di ricotta fresca
- 80 g di pistacchi non salati
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe)

1. In una padella fate tostare i pistacchi e tenete da parte.
2. Nella stessa padella fate scaldare dell’olio extravergine d’oliva e fate rosolare gli spicchi di aglio interi sbucciati, aggiungete il pesce spada tagliato in piccoli dadini. Fate rosolare, togliete dal fuoco eliminate gli spicchi di aglio ed insaporite il

pesce con la scorza di limone ed il coriandolo.
3. Frullate i pistacchi assieme alla ricotta, l’olio e gli spicchi di aglio, frullate fino a formare una crema, tenete da parte.
4. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.
5. Con l’acqua di cottura della pasta allungate la crema di pistacchi fino a renderla morbida. Scolate gli spaghetti e metteteli in padella, unite la crema e i dadini di pesce spada.
6. Completate con l’erba cipollina tritata, il CaoZen seed mix e a piacere un filo di olio extravergine d’oliva.
7. Servite subito.







BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!



Ispirata ad una ricetta dell’ultimo bellissimo libro di Donna Hay “Life in Balance”

BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE



- 200 g di ricotta di mucca fresca
- 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
- 2 uova
- 70 g di Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio
- 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
- scorza di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- Per la salsa
- 100 g di panna acida
- 10 g di miele
- 10 g di senape
- qualche goccia di succo di limone
- pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)

1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l’acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d’oliva in una padella antiaderente, con l’apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere



PATÉ DI SALMONE E RICOTTA CON OLIVE POMODORINI E PISTACCHI

Il **paté di salmone e ricotta con olive, pomodorini e pistacchi** è una delizioso antipasto ottimo da spalmare sul pane caldo. La preparazione del paté è molto rapida, il tempo più lungo consiste nel riposo in frigorifero, perfetto per la vigilia di Natale o per il cenone di capodanno.



PATÉ DI SALMONE E RICOTTA CON OLIVE POMODORINI E PISTACCHI



- 200 g di salmone affumicato
- 230 g di ricotta di mucca fresca
- 50 +20 g di burro morbido
- 20 g di olive taggiasche
- 20 g di pomodorini secchi
- 20 g di pistacchi in granella
- scorza di un limone bio
- 1 cucchiaino di tabasco
- pepe rosa

1. Frullate il salmone con la ricotta e 50 grammi di burro morbido fino a formare una crema liscia.
2. Scolate le olive ed i pomodorini dall’olio e tamponate bene con uno scottex per eliminare l’olio.
3. Tritate grossolanamente ed unitele entrambi al paté, unite la scorza grattuggiata del limone, del pepe rosa sbriciolato, il tabasco ed i pistacchi, mescolate.
4. Versate il paté nella terrina LE CREUSET e ponetevi sopra i’apposita pressa, fate una leggera pressione e lasciate riposare un’ora in frigorifero.
5. Fondete il burro rimanente, togliete il peso da sopra il paté e versate il burro, cospargete con alra granella di pistacchi e a piacere decorate con due mezze fette di limone tagliate sottili. Coprite con il coperchio e lasciate rassodare in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire.
6. Fate tostare il pane e quando è ancora calda spalmatelo con abbondante paté, servite con dell’insalatina fresca.



TERRINA LE CREUSET


Lambelico di Venere


LE CREUSET
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere