Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio

La **vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio** è una ricetta che ho in mente di provare da quando l'ho vista sul libro di Donna Hay , a luglio scorso poi durante un viaggio ad Amsterdam ho più volte mangiato la crema di pomodori, grazie anche alle temperature piuttosto basse, e l'ho trovata deliziosa!! La ricetta originale prevede l'utilizzo della quinoa, io ho utilizzato il miglio e in aggiunta ho messo un mix di semi per arricchire. Il procedimento per realizzare la vellutata è molto simile al suo, aggiungete peperoncino a piacere in base al vostro gusto.

Questa vellutata può essere servita tiepida o calda.


L'ombelico di Venere

Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio



- Ingredienti per 2 persone
- 4 pomodori costolati maturi
- 8 pomodori ciliegini
- 1 testa di aglio
- 8/10 foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- sale
- pepe
- 1/2 cucchiaino di miele
- Per le cialde di miglio
- 30 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio
- 30 g di parmigiano reggiano
- 10 g di topping seed mix Melandri Gaudenzio

1. Lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse, disponetele su una teglia da forno. Tagliate i

pomodorini a metà, svuotateli dai semi e mettete anch’essi nella teglia. Tagliate a metà la testa dell’aglio e ponete le due metà nella teglia e condite con sale, pepe o olio extravergine d’oliva. Cuocete in forno a 180°C per 50 minuti.

2. Nel frattempo cuocete il miglio in acqua leggermente salata, scolatelo molto bene, aggiungete il parmigiano ed il topping seed mix, mescolate bene. Foderate una teglia da forno di carta forno e disponete dei mucchietti di composto di miglio. Con il dorso si un cucchiaio stendeteli formando dei cerchi di circa 3/4 centimetri di diametro. Cuocete in forno fino a doratura, circa 10 minuti.
3. Togliete i pomodori dal forno, in un tegame mettete i pomodori arrosto, qualche spicchio di aglio e peperoncino a piacere, tenete da parte i pomodorini. Allungate con un bicchiere di acqua calda, frullate con un frullatore ad immersione fino a formare una crema liscia. Aggiungete il miele, regolate di sale e cuocete finché la vellutata avrà raggiunto la consistenza desiderata.
4. In una teglia mettete le foglie di basilico fresche, cuocetele in forno a 180°C per 4/5 minuti o finché saranno secche ma non bruciate.
5. Versate la vellutata nei piatti, completate con i pomodorini interi tenuti da parte, le cialdine di miglio, le foglie di basilico ed un filo di olio extravergine d’oliva.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Lambrusco di Venere


tombolo di Venere


Lambelico di Venere


l'ombelico di Venere

Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole

Il **cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole** si può definire un vero e proprio dolce SENZA. Con questa ricetta mi sono infatti messa alla prova per realizzare un dolce saporito e goloso nonostante le numerose limitazioni, l'ho pensato e realizzato per il contest LA MIA CUCINA DEL SENZA GUSTO IN SCENA 2018 seguendo le regole de **La Cucina del Senza®** di Marcello Coronini. La sfida proposta è quella di realizzare ricette prive di sale, grassi e zuccheri, ovviamente ho pensato di cimentarmi nella prova più dura, quella del dolce!!


Confetto di Venere

Cake veg ai lamponi e mousse fondente al sesamo e nocciole



- Per l’impasto
- 40 g di nocciole
- 40 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di riso
- 10 g di lievito
- 120 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- acqua qb
- Per la mousse
- 40 g di nocciole
- 15 g disemi di sesamo Melandri Gaudenzio
- 40 g di cioccolato fondente al 100% senza zucchero
- 80 g di datteri
- 100 g di polpa di avocado
- Per decorare
- 60 lamponi circa 250 gr
- granella di nocciole
- fave di cacao tostate in granella
- gelatina neutra facoltativo

1. Per la base, tostate le nocciole e tritatele grossolanamente, unitele alle farine ed il lievito.
2. Frullate i datteri con l’avocado fino a formare una crema liscia ed unite i due composti fino a formare una palla omogenea. Se fosse necessario aggiungete un cucchiaio di acqua fredda.
3. Bagnate un foglio di carta forno, strizzatelo bene e foderate una teglia da forno quadrata 20×20.
4. Mettete la pasta e schiacciate con le dita stendendola bene.
5. Cuocete a 180°C per 15 minuti e sfornate.
6. Frullate 15-16 lamponi e stendete un velo di purea sulla pasta.
7. Per la mousse, in una padella fate tostare le nccciole qualche minuto ed unite il sesamo, proseguite la tostatura finché entrambi saranno molto caldi.
8. Trasferite tutto in un frullatore e frullate fino a formare una crema, ogni tanto dovrete fermarvi e staccare la polvere dalle pareti.
9. Unite l’avocado ed i datteri e proseguite a frullare fino a formare una crema liscia.
10. Fate sciogliere il cioccolato fondente ed unitelo alla crema, mescolate.
11. Tagliate il cake in 8 rettangoli e disponete 6 lamponi in ognuno e farcite con la mousse fondente.
12. Decorate con granella di nocciole e granella di fave di cacao tostato.
13. A piacere potete lucidare con della gelatina neutra.

Se preparate la mousse in anticipo prima di farcire scaldatela un minuto al mocroonde e frullate nuovamente per farla tornare soffice.

Ogni porzione di dolce peserà 110 grammi circa.


l'ombelico di Venere


Complicità di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere

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.


contro
FAMFANI
INSIST
l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


Lambelico di Venere

INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO

L‘**insalata di carciofi e tonno fresco** è una gustosissima preparazione perfetta per una cena leggera e veloce da preparare.
Preferite i carciofi freschissimi e quindi molto teneri, utilizzate solamente il cuore del carciofo e utilizzate le foglie esterne per preparare una vellutata.
Potete sostituire il pecorino con del parmigiano stagionato e la rucola con degli spinacini freschi.


Lombelico di Venere

INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO



- 250 g di tonno fresco in un solo pezzo
- 2 carciofi freschi e teneri
- 1 mazzetto di rucola
- pecorino semi stagionato
- 15 olive taggiasche
- semi di sesamo Melanddri Gaudenzio
- succo di 1+1/2 limone
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- sale fino

1. Spremete il succo di un limone e mettetelo in una ciotola, aggiungete un bicchiere di acqua e qualche cubetto di ghiaccio.
2. Eliminate le foglie esterne del carciofo e la sua punta, tagliate la parte esterna del gambo e dividete il cuore di carciofo a metà.
3. Se ci fosse la peluria all’interno va eliminata prima di tagliare i carciofi a fettine sottili.
4. Mettete le fette nel succo di limone ed acqua man mano che le tagliate.
5. Lavate e scolate la rucola, fatela asciugare.
6. In una padella antiaderente fate scaldare due cucchiai di olio e fate rosolare a fiamma alta il tonno su tutti

i lati.

7. Tagliatelo a fette e mettetelo in una ciotola, aggiungete la rucola, i carciofi ben strizzati, i semi di sesamo, le olive taggiasche e le scaglie di pecorino.
8. In una ciotola mettete il succo del mezzo limone rimasto, 2-3 cucchiai di olio extravergine d’oliva, sale e pepe e mescolate bene.
9. Condite l’insalata e servite subito.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


Tombolato di Venere

Tournedos di tonno con chips e salsa agrumata allo yogurt

Nel nuovo magnifico numero di Taste&More troverete tante fantastiche proposte tra cui le gustosissime *ricette da bistrot*, oggi vi propongo la mia ricetta, un delizioso tournedos di tonno lardellato accompagnato con chips di zucca patate e topinambur e una salsa allo yogurt.

Se non lo avete ancora sfogliato il magazine cliccate sulla copertina alla fine del post.



TOURNEDOS DI TONNO
CON CHIPS E SALSA AGRUMATA ALLO YOGURT

2 filetti di tonno alti 3 cm
4 fette di pancetta sottile
semi di sesamo Melandri Gaudenzio

semi di lino Melandri Gaudenzio
1 spicchio di aglio
olio extravergine d’oliva
sale

Per la salsa
100 g di yogurt
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di olio extravergine d’oliva
scorza d’arancia
prezzemolo
pepe

Per le chips
2 patate
1 fetta di zucca
2/3 radici di topinambur
olio extravergine d’oliva
sale

Clicca sulla foto per la ricetta


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere

Insalata di zucchine salmone e mozzarella

Ufficialmente è tornato il caldo e anche se le giornate purtroppo iniziano ad accorciarsi ancora la fine dell’estate è lontana, speriamo molto lontana!!! Per questo abbiamo ancora voglia di insalate fresche e veloci da preparare, oggi quindi ve ne propongo una deliziosa e rapidissima. Potete anche utilizzarla fare dei crostini da servire come aperitivo o come finger food per un buffet!!



INSALATA DI ZUCCHINE
SALMONE E MOZZARELLA
per 2 persone

2 zucchine piccole appena colte
1 mozzarella fiordilatte
100 g di salmone affumicato

12 olive taggiasche
semi di sesamo nero Melandri Gaudenzio
semi di sesamo Melandri Gaudenzio
olio extravergine d’oliva
succo di lime (a piacere)

Per la salsa
1 cucchiaino di senape
50 g di panna acida1/2 cucchiaino di miele d’acacia



Con l’apposito attrezzo tagliate le zucchine a spaghetto. Tagliate a listarelle il salmone e mettete tutto in un piatto. Unite le olive e condite con un filo d’olio e a piacere del succo di lime. Disponete nei piatti da portata e completate con delle fette di mozzarella e semi di sesamo.
Per la salsa, mescolate bene la panna acida con la senape ed il miele, regolate eventualmente le dosi in base ai vostri

gusti. Servite la salsa a parte.




l'ombelico di Venere
l'ombelico di Venere



Io ho fatto anche dei piccoli finger food con delle fette biscottate fatte in casa, presto metterò anche la ricetta per farle.

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.




l'ombelico di Venere

HAMBURGER ALL'ITALIANA

Non ce la faccio!!! questa volta non ce la faccio, non ho avuto la "folgorazione".. e poi all'improvviso.. una serie di coincidenze mi hanno portato alla meta, nel senso opposto a quello che dovrebbe essere, ma l'importante è arrivare!!

lui.. "ho tanta voglia di hamburger!!"

io.. "Sabato prendiamo il treno e facciamo un giro a Bologna, ci sono i saldi, c'è il McDonald's, c'è l'Eataly.. "

alla fine però il pranzo a base di "panini" salta per un gustoso pranzetto proprio all' Eataly, e qui compriamo gli Hamburgher di strolghino realizzati con l'impasto fresco del famoso strolghino di
culatello, il rè della norcineria italiana, con poco sale di Cervia e tipiche spezie naturali.

"ma te lo faccio io l'hamburger!!!"

Ho sempre conosciuto lo strolghino come salame tipico parmense e in quella versione lo trovo eccellente per questo non potevo non provare l'hamburger, e devo dire che non mi ha deluso, è molto saporito e gustoso, si presenta con un colore rosato diverso dalla solita svizzera.

Quindi oggi mi dedico subito alla realizzazione dei panini, per la ricetta ho preso ispirazione da qui, ma ho variato alcune dosi e sopratutto ho aumentato la quantità di lievito giusto perchè avevo neccessità di accorciare i tempi di lievitazione rispetto ai suoi anche se comunque servono circa 5 ore più la cottura.

Ed eccola… la "folgorazione", anche se l'origne di questa tipologia di alimento pare sia Europea (da amburghese.. Amburgo) la diffusione è avvenuta in America tramite le catene di fast food.

Io ho voluto usare tutti ingredienti nostrani e quindi oggi mentre lo preparavo ho pensato, *“il mio hamburger vuole fare l’americano.. ma se sotto sotto è tutto italiano!!”* e così con questa ricetta posso partecipare al contest di Elisa che questo mese prevedeva la contaminazione con la musica !!

HAMBURGER ALL’ITALIANA

per 6 pezzi

per i panini

340 gr di farina manitoba
215 ml di latte
13 gr di lievito di birra
25 gr di burro
10 gr di strutto
14 gr di zucchero
10 gr di sale
1/2 cucchiaino di malto d’orzo
latte
semi di sesamo
semi di lino

per la farcitura

6 hamburger di strolghino
300 gr di mozzarella di bufala per pizza
radicchio variegato
1 pomodoro da insalata





Fate intiepidire il latte e scioglietevi dentro il malto e il

lievito di birra. Unite la farina, mescolate bene e coprite con la pellicola, fate lievitare per circa un’ora a 26/28°
Mettete l’impasto nella planetaria, avviatela a bassa velocità, unite il latte e la farina, quando saranno assorbiti unite il sale poi il burro e lo strutto.Quando il tutto sarà incordato, ci vorranno una decina di minuti, rimettete l’impasto nella ciotola e lasciate lievitare un’ora.
Sgonfiate l’impasto, prendete un’estremità e portatela verso il centro del composto, fate in questo modo tutto attorno per due giri.
Rimettete a lievitare per un’altra ora. Ora formate i panini da circa 95 gr, teneteli molto distanti tra loro. Fate lievitare un’ora, spennellateli con il latte e cospargete con i semi di lino e di sesamo.
Cuocete a 180° per circa 20 minuti.



Tagliate il pomodoro a fette sottili e conditelo assieme alle foglie di radicchio variegato, con poco olio d’oliva e sale.
Cuocete gli hamburger e tagliate la mozzarella a fette sottili.
Lasciate intiepidire i panini, tagliateli a metà. Mettete alcune fette di mozzarella, una fetta di pomodoro, una di radicchio, l’hamburger poi di nuovo il radicchio il pomodoro e la mozzarella, chiudete il panino e passatelo in forno caldo per pochi minuti.
Servite a piacere con degli spicchi di patate cotti al forno o fritti.


ombelicodivenere.bolgspot.it


ombelicodivenere.bolgspot.it



con questa ricetta partecipo al contest della carissima Elisa
inoltre vorrei ringraziare di cuore Paola per avermi donato
questo premio