Sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri

Lo **sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri** è una ricetta molto semplice e gustosa. Ho deciso di preparare questa ricetta dopo essere stata presso un'azienda agricola biologica a pochi chilometri da casa mia, il proprietario mi ha parlato così bene dei cardi che, presa dalla curiosità di sperimentare qualche ricetta, non ho potuto far altro che comprarlo.

Da un po' di tempo ho avuto modo di comprendere in modo più approfondito cosa significhi realmente mangiare sano, e ho realizzato che questo non vuol dire rinunciare a certi alimenti ma solo ridurli o associarli nel modo giusto, l'importanza dei grassi buoni, dei cereali integrali oltre ovviamente a ciò che tutti riconosciamo come sano, ovvero la frutta e la verdura. Sono solo all'inizio di questo percorso e mi stò documentando sull'argomento e sui vari aspetti di un certo tipo di alimentazione.

Sento però spesso dire che uno stile alimentare di questo tipo è triste e quasi impossibile da perseguire perché considerato estremamente limitativo, in effetti se ci si riduce a pensare di mangiare una bistecchina con dell'insalata o della verdura lessa scondita è effettivamente molto limitante, poco stimolante e alquanto tristarello. E questo è il primo step, creare piatti gustosi, appaganti, saporiti e nutrienti che, oltre a mantenere un livello calorico basso, risultino idonei per la nostra salute. Ho deciso pertanto di condividere qui le mie semplici idee a riguardo, spero vi piacciano e possano

essere utili.

Tutto questo naturalmente non significa che non preparerò mai più torte burrose, lasagne o ricchi arrosti… la regola è “di tanto in tanto trasgredire alle regole”



I pomodorini utilizzati per la ricetta sono quelli dell’orto di famiglia raccolti durante l’estate e conservati sottovuoto nei vasi senza aggiunta di olio ma solo con qualche erba aromatica e spicchi di aglio, una volta chiuso il vaso vengono bolliti in acqua per 15 minuti e lasciati raffreddare per fare il sottovuoto, la ricetta dalla mia amica Lara.

SFORMATO DI CARDI CON SUGO DI LENTICCHIE E PORRI

per la preparazione di questa ricetta ho utilizzato lenticchie piccole Eston di Melandri Gaudenio

- 500 g di cardo pulito
- 140 g di lenticchie piccole Eston
- 200 g pomodorini in vaso
- 1 carota
- 1 porro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spichio di aglio
- peperoncino piccante
- 4 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale

1. Pulite i cardi eliminando la radice ed i filamenti. Fate scaldare abbondante acqua e immergete le parti esterne e più dure, cuocete per circa 15 minuti poi unite le altre parti e proseguite la cottura per altri 15/20 minuti o finché sarà morbido pungendolo con la forchetta. Nel frattempo in una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva e mettete a rosolare il porro a rondelle e la carota tritata grossolanamente. Unite infine l’aglio, le erbe le lenticchie ed i pomodorini, insaporite con il peperoncino, regolate di sale e allungate con una tazza di acqua calda. Cuocete le lenticchie per 25 minuti circa aggiungendo altra acqua se necessario, al termine della cottura il sugo dovrà essere umido ma non brodoso. Eliminate l’alloro e ondite con altri due cucchiaini di olio. Scolate il cardo e fate un primo strato sul fondo di una teglia, coprite con uno strato di lenticchie e proseguite in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Passate lo sformato in forno per 20 minuti in modo che il cardo possa insaporirsi con il sugo di lenticchie, sfornate e servite.











Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi

Questa **crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi** è un dolce che nonostante i numerosi “senza” risulta molto golosa soprattutto migliora dopo qualche giorno.
Dicevamo, senza glutine, senza zucchero, senza uova, senza burro, senza latte… ma con mandorle, con datteri e con la salsa tahini che mi guardava dal frigorifero terrorizzata dall’essere buttata e invece ha dato un contributo fondamentale per la pasta.

Vi consiglio di conservare la crostata all’interno di una scatola di latta o all’interno di un portatorte, questo oltre a prolungarne la conservazione fa in modo che la consistenza risulti più morbida.









Crostata veg gluten free senza zucchero ai cachi



- Per la pasta
- 80 g di farina di riso impalpabile
- 60 g di farina di grano saraceno

- 60 g di farina di maizena
- 50 g di mandorle con la buccia
- 120 g di datteri medjoul
- 50 g di olio di riso
- 55 g di salsa tahini*
- 1/4 di cucchiaino di gomma di guar
- 80 g di acqua fredda**
- 6 g di lievito per dolci
- Per farcire
- 3 cachi maturi
- *salsa tahini
- 45 g di semi di sesamo Melandri Gaudenzio
- 15 g di olio di sesamo o semi

1. Per prima cosa preparate la salsa tahini, in una padella fate tostare i semi di sesamo per qualche minuto, trasferiteli in un mixer da cucina. unite l'olio e frullate finché il composto non diventerà una crema liscia, fate raffreddare. Tostate le mandorle in una padella e frullatele a farina. Lavorate assieme tutti gli ingredienti per la pasta fino a formare una pasta morbida. La quantità dell'acqua potrebbe variare quindi aggiungetene un pò per volta. Stendete 2/3 della pasta tra due fogli di carta forno e foderate uno stampo da crostata da 22 centimetri. Tagliate i cachi ed eliminate la parte interna, tagliateli a fette e farcite la crostata. Stendete la pasta rimasta, taliate delle strisce larghe e decorate la crostata. Cuocete in forno caldo 180°C per 25 minuti. Fate completamente raffreddare prima di sformare la crostata.
2. Ho usato la gomma di guar per addensare il composto che, essendo privo di glutine e di altri alimenti aggreganti come l'uovo o il burro, tenderebbe a sgretolarsi molto.

La pasta risulta comunque più difficile da stendere rispetto ad una classica frolla.


l'ombelico di Venere






l'ombelico di Venere


Cembalo di Venere


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

Torta veg senza glutine al cioccolato e caffè

Tremate tremate…
sono tornata e ho deciso di farlo in un giorno particolare quello dei miei 40 anni che arrivano anche in un momento particolare.. quello della consapevolezza, che sboccia quando meno te lo aspetti e ti fa capire finalmente come sei davvero!! Non mi sono mai raccontata tanto tra queste pagine, ho sempre dato spazio alle ricette ma… è il mio blog e oggi mi va così!

Sono così, sono io quella che ha rispettato se stessa e se ne è stata in silenzio per capirsi e capire cosa vuole, che non voleva esserci per forza e ad ogni costo, perché a volte piuttosto che rovinare tutto crede sia meglio fermarsi e poi riprendere meglio di prima. Sono sempre io… quella che si prende in giro da sola, quella buffa che fa le facce strane, quella a cui dicono "sei diversamente normale" quella che adora ridere, quella che se ne va spesso in giro coi capelli scompigliati, i pensieri che corrono veloci e la testa tra le nuvole, la mente ricolma di idee e di ragionamenti contorti… quella che poi inciampa in nulla e sbatte ovunque. Sono quella disordinata che odia il disordine. Sono quella che più cose ha da fare e meglio è, quella che ne fa mille ma solo perché gli va, quella che vuole piacere solo alle persone speciali, sono quella libera e ribelle che non si morde mai la lingua e non fa ciò che non ha voglia di fare solo perché deve ma se prende un impegno non ce nè per nessuno. Sono quella curiosa che ama le sorprese e i cambiamenti ma ha bisogno di punti fermi. Sono

quella che ama parlare, ragionare, capire, essere capita, ascoltare, aiutare, imparare, condividere. Sono quella che ama viaggiare, sognare, sperare sempre… quella che ama l'estate, il mare, la natura, il verde, i gatti, il sole e il suo calore. Sono quella che cambierebbe sempre ristorante e ama assaggiare i cibi del mondo. Sono quella spesso insicura, che dice troppe parolacce, quella che sbaglia, che cerca di rimediare e che se non ama qualcosa di se prova a migliorarsi. Quella che crede nella spontaneità e nella sincerità, che vuole guardare le persone negli occhi e dire ciò che pensa e che a volte lo fa in modo "brutale". Sono quella che fa le cose con amore, per forza, quella sensibile che si emoziona e piange, che si affida all'intuito e che si affeziona solo ad un certo tipo di persone, quella che non alza mai le barriere e si lascia ferire e a volte fregare dal suo stesso intuito e che poi si sente stupida per questo. Sono quella ingenua, onesta e protettiva che diventa una iena con chi fa del male a qualcuno che amo. Sono quella ambiziosa e competitiva che ama riuscire per se stessa ma che non calpesterebbe mai nessuno pur di arrivare, quella che crede che la lealtà e la correttezza non paghino sempre ma non può prescindere da esse per non tradire se stessa. Sono quella che se non sei sincero con me divento pessima, quella poco orgogliosa che non sopporta di ferire qualcuno ma sa essere stronza e spietata con chi se lo merita. Sono io… quella con gli occhi che parlano, un libro aperto che ha scoperto avere ancora tante pagine bianche…

"Bisogna chiudere i cicli. Non per orgoglio, per incapacità o per superbia. Semplicemente perché quella determinata cosa esula ormai dalla tua vita. Chiudi la porta, cambia musica, pulisci la casa, rimuovi la polvere. Smetti di essere chi eri e trasformati in chi sei."

Paulo Coelho**, dal libro **Il manoscritto ritrovato ad Accra


l'ombelico di Venere

Torta veg senza glutine al cioccolato e caffè



- 120 g di farina di riso impalpabile
- 40 g di fecola di patate
- 25 g di maizena
- 20 g di cacao amaro
- 15 g di caffè solubile
- 15 g di rum
- 50 g di gocce di cioccolato fondente
- 30 g di CaoZen seed mix Melandri Gaudenzio
- 30 g di mandorle
- 150 g di zucchero di canna integrale
- 40 g di olio di semi
- 100 g di acqua
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 bustina di lievito per dolci
- Per decorare
- 80 g di cioccolato fondente
- 20 g di acqua
- 4 candeline grandi

1. Fate un caffè bollente e scioglietevi il caffè solubile. In una ciotola mettete lo zucchero, l’olio, il caffè, l’acqua, l’aceto di mele ed il rum, mescolate in modo

che lo zucchero si sciolga. In una seconda ciotola mettete la farina, la fecola, la maizena, il cacao e il lievito setacciati. Aggiungete il liquido a filo mescolando con un cucchiaio. Unite infine le mandorle tostate e tritate, le gocce di cioccolato e il CaoZen. Ungete uno stampo da 18 centimetri e spolverizzate con la farina, fatela aderire su tutto l'interno della tortiera. Versate l'impasto e cuocete a 180°C per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Mettete la torta su un piatto da portata e cospargete con la salsa, decorate a piacere con il CaoZen.

2. *Questa torta è senza glutine e vegana priva quindi di ingredienti che addensano il composto (non ho voluto inserirne additivi) per questo tende a "creparsi" ed a sbriciolarsi facilmente ma il sapore è ottimo!!*


l'ombelico di Venere


Lombelico di Venere


l'ombelico di Venere


Tombolo di Venere


Bombelico di Venere

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN

Il **budino veg al cioccolato mandorla e gelatina allo zenzero con CaoZen** è un ottimo e gustosissimo dolce vegano perfetto anche per gli intolleranti al lattosio. Ho voluto provarlo essendo diventata io un po' intollerante e devo ammettere che il risultato è stato molto buono. Il nuovo delizioso CaoZen seed mix di Melandri Gaudenzio è l'abbinamento perfetto per questo dolce.

Le preparazioni sono molto semplici e veloci, io ho voluto creare un effetto assimmetrico ma per semplificare è possibile fare degli strati orizzontali normali. La cosa importante è versare lo strato successivo quando quello precedente è ben freddo e rassodato ed che il liquido che si versa sul precedente non sia bollente.

Se volete provare il CaoZen seed mix anche in abbinamento con il salato vi propongo i miei Sapghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e CaoZen


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BUDINO VEG AL CIOCCOLATO MANDORLA E GELATINA ALLO ZENZERO CON CAOZEN



- Per il budino al cioccolato
- 250 g di latte di mandorle non zuccherato
- 40 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino abbondante di agr agar circa 3 g
- 25 g di cioccolato fondente al 75%
- Per la gelatina di zenzero
- 100 g di sciroppo di zenzero
- 100 g di acqua
- 2 g di agar agar
- 20 g di CaoZen seed mix
- Per il budino alla mandorla
- 250 g di latte di mandorla
- 50 g di zucchero di canna
- 3 g di agar agar
- aroma alla mandorla (facoltativo)
- Per il crumble
- 40 g di farina integrale
- 25 g di zucchero di canna
- 25 g di olio di semi
- 20 g di CaoZen seed

mix
- 20 g di mandorle con la buccia tritate

1. Preparate per primo il **budino al cioccolato**, in un tegamino mettete il latte di mandorle, aggiungete lo zucchero e fate scaldare, aggiungete l'agar agar e mescolate energicamente con una frusta per non formare grumi, fate sobbollire due minuti poi aggiungete il cioccolato fondente e fatelo sciogliere.
2. Mescolate sempre molto bene. Versare il budino nei bicchieri, a piacere potete tenere il bicchiere inclinato per creare un effetto più particolare.
3. Fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
4. Preparate ora la **gelatina di zenzero**, in un pentolino mettete lo sciroppo e l'acqua, fate scaldare e quando inizia a sobbollire aggiungete l'agar agar e mescolate bene con una frusta.
5. Fate intiepidire mescolando ogni tanto per evitare si formino grumi.
6. Unite il CaoZen e versate nei bicchieri, fate raffreddare e mette in frigorifero a rassodare.
7. Preparate il **budino alla mandorla**, mettete in un pentolino il latte di mandorle con lo zucchero, fate scaldare fino a sciogliere lo zucchero ed unite l'aroma alla mandorla e l'agar agar, mescolate energicamente con la frusta e fate sobbollire qualche minuto.
8. Fate intiepidire e versate il liquido sulla gelatina, fate raffreddare e mettete in frigorifero a rassodare.
9. Preparate il **crumble**, lavorate la farina con l'olio ed unite tutti gli altri ingredienti, disponete il composto su una teglia coperta con carta forno e cuocete in forno per circa 10 minuti.
10. Fate raffreddare e disponete sui budini al momento di servire.
11. PS. Il crumble preparato in questo modo tende a sgretolarsi facilmente è quindi molto delicato.


Tombolo di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI VEG AI DATTERI MANDORLE COCCO E FAVE DI CACAO TOSTATO

I biscotti veg ai datteri mandorle cocco e fave di cacao sono dei deliziosi biscotti per la colazione sani, senza zuccheri aggiunti e vegani, garantisco che sono buonissimi, e ho come testimone mio babbo che mi ha detto "*si pensa che i vegani mangino cose senza sapore e invece questi biscotti sono davvero buoni*"

Il mix dei sapori è eccellente e se non amate i datteri sappiate che il loro sapore non è per nulla invadente ma serve a dare dolcezza e l'umidità necessaria per amalgamare gli ingredienti. Le *fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio* inolte sono deliziose e donano a questi biscotti una marcia in più, io le mangio anche da sole perché hanno un sapore ottimo!!

Sono anche super veloci da preparare quindi cosa aspettate!!


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

BISCOTTI VEG AI DATTERI MANDORLE COCCO E FAVE DI CACAO TOSTATO



- Ingredienti per 25 biscotti
- 200 g di datteri morbidi
- 70 g di burro di cocco
- 40 g di latte di mandorle
- 30 g di cocco rapè
- 40 g di mandorle
- 150 g di farina tipo2
- 40 g di fave di cacao tostate in granella Melandri Gaudenzio
- 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio

1. Eliminate il seme dai datteri e tagliateli a pezzetti, metteteli in un mixer assieme al burro di cocco e frullate fino ad ottenere una purea liscia.
2. In una ciotola mettete la farina, il cocco rapè, la granella di fave di cacao tostate, il bicarbonato di sodio, le mandorle tritate grossolanamente e la purea di datteri. Lavorate il tutto fino ad ottenere una massa omogenea ed aggiungete il latte di mandorle finché avrete ottenuto una pasta morbida ma non appiccicosa, circa 40-45 grammi.
3. Formate delle palline come grosse noci e appiattitele tra le mani.

4. Disponete i biscotti leggermente distanti tra loro in una teglia ricoperta di carta forno. Cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.
5. Sfornate e fate raffreddare su una gratella.
6. Conservate i biscotti in una scatola di latta ben chiusa fino a 10 giorni.


Tombolo di Venere


Pombelicia di Venere


l'ombelico di Venere


Ombelico di Venere


l'ombelico di Venere