Porridge allo yogurt lampone e zafferano

Eccole le ferie estive.. le tanto attese ferie estive, mi sono sempre sembrate come il capodanno, come se dovessero rappresentare la fine di qualcosa, come se prima delle vacanze, o prima dell'anno nuovo, si dovesse chiudere qualche cerchio per poi ripartire. C'è chi fa resoconti, l'elenco dei buoni propositi.. è una cosa che non ricordo di aver mai fatto, ho sempre pensato che il tempo scorre e basta, in realtà traccio delle linee quando ne sento il bisogno, tante piccole linee. Negli ultimi anni ne ho tracciate parecchie, mi rendo conto di aver avuto la fortuna di riuscire finalmente a cogliere i segnali a capire come ribaltare i punti di vista o come riuscire a vederli entrambi per decidere da quale parte stare o se stare anche da entrambe.. perché si deve sempre prendere una posizione netta? Perché si deve sempre avere ragione? capita, a volte, che il punto di vista di qualcuno ci faccia capire che sbagliamo, o che esistono altre vie, o che l'idea che ci si è fatti di un comportamento altrui non corrisponda a quello reale, il confronto è tutto. Quello che oggi non farei mai, domani potrebbe essere l'unica strada che voglio percorrere per questo ho imparato a non giudicare, la possibilità di ritrovarsi in qualsiasi tipo di situazione è reale. Ho pianto, ho detto cose brutte, ho avuto paura, a tratti mi sono quasi arresa, non mi son piaciuta, mi sono offesa, ma soprattutto ho parlato tanto, tantissimo, ho parlato tanto e mi sono confrontata con persone meravigliose, aperte, empatiche, commoventi che ho l'immensa fortuna di aver incrociato sul mio cammino, e che sono state li con me anche nel mio buio più profondo, qualcuno c'era già, tanti sono arrivati al momento giusto come un grande dono, ognuno con uno scopo che ho compreso. Parlo tanto con me stessa e mi guardo dentro per rendermi conto che farlo davvero può essere

pericoloso quanto rivoluzionante. Spesso non si vuole vedere veramente perché nemmeno noi sappiamo davvero chi siamo, è complicato affrontarsi ed è difficile e quasi sempre doloroso, per me lo è stato ma era inevitabile. Probabilmente è andato tutto come doveva, se mi guardo indietro mi rendo conto di come gli eventi si siano incastrati tra loro, di come ogni persona incontrata, ogni frase sentita, ogni situazione vissuta sia stata un percorso, come ciò che sembrava un dolore o una difficoltà insormontabile sia stato in realtà una spinta verso la crescita o si sia rivelato una grande opportunità per un "dopo" decisamente migliore. Non ottenere qualcosa o perdere qualcosa ci crea dolore, lo viviamo come una sfortuna, e se invece fosse una protezione, se ci tenesse solo lontani da una strada sbagliata, se ci stessimo rendendo liberi per qualcosa di migliore per noi che deve arrivare? Da quando ho aperto mente e anima piccole frasi, piccoli concetti, piccole cose apparentemente insignificanti mi portano consapevolezze dirompenti e inaspettate che sento mi rendono forte e migliore. Mi sento ripetere la stessa frase da alcune persone che mi conoscono da decenni… *"non ho mai visto nessuno cambiare così tanto così in fretta"* a volte non mi rendo conto bene nemmeno io che sia successo, come sia stato possibile e mi sento lusingata, mi sento fortunata ma da sistemare c'è ancora tantissimo, cammino su un filo sottile, cadere è un attimo, bisogna stare sempre all'erta perché in realtà sono solo microscopici passi, la strada è infinita….

Ma dicevamo, le ferie.. quando sento questa parola la associo a relax, spensieratezza, calma! La colazione è un momento che trovo in assoluto rilassante.. una bella colazione fatta con calma, con i piedi sulla sedia ed un braccio che avvolge le ginocchia, con il respiro lento e profondo, lo sguardo ancora assonnato, i segni del cuscino sulla faccia, le occhiaie ancora ben visibili, una tazza piena del caffè bollente della moka e la mente sognante ma soprattutto senza i minuti contati per andare al lavoro.

Odiavo tutto ciò che era molle e inzuppato, la parola *porridge* mi faceva quasi senso e non avrei mai creduto di poterlo mangiare. Ma, giustamente, anche in questo si cambia. Il mio in realtà è un finto porridge perché non ho fatto ammollare i fiocchi d’avena nell’acqua e non li ho cotti nel latte, li ho solamente lasciati ad ammorbidirsi nello yogurt greco per una notte, ma per questo vi rimando alla ricetta! Lo zafferano mi piace in modo particolare nei dolci ma a mio gusto risulta stucchevole per questo lo abbino a qualcosa di aspro come i lamponi ed il kiwi. Potete utilizzare anche degli agrumi o dei chicchi di melagrana in alternativa quando di stagione.


Cambalèo di Venere

Porridge allo yogurt con zafferano e lamponi

- 300 g yogurt greco 0%
- 150 g bevanda alla mandorla (senza zucchero)
- 60 g fiocchi d'avena
- 60 g lamponi freschi
- 30 g CaoZen (Melandri Gaudenzio)
- 1 bustina di zafferano
- 1 kiwi
- mirtilli freschi

1. La sera prima mettete in una ciotola i fiocchi d'avena con lo yogurt greco e la bevanda alla mandorla, mescolate, coprite bene la ciotola con della pellicola e riponete in frigorifero.
2. Il mattino seguente dividete a metà il composto, in una metà mettete lo zafferano e nell'altra i lemponi lavati, mescolate bene entrambi, i lamponi si diferanno mescolando.
3. Sbucciate il kiwi e tagliatelo a dadini, lavate ed asciugate i mirtilli.
4. Sul fondo di due ciotole mettete qualche dadino di kiwi, qualche mirtillo e un cucchiaino di CaoZen, fate un primo strato con il porridge al lampone, fate un secondo strato di frutta e CaoZen, proseguite con il porridge allo zafferano e decorate con la frutta ed il CaoZen rimasti.
5. Consumate subito.

Se preferite dolcificare il porridge potete aggiungere un paio di cucchiaini di miele o di malto di riso o sciroppo di

datteri.


l'ombelico di Venere







Gelato allo yogurt con more e frutto della passione

Il **gelato allo yogurt con more e frutto della passione** è semplicissimo da realizzare anche senza gelatiera, potete variare la frutta per variegare il gelato o in sostituzione potete utilizzare della confettura già pronta.

Se vi piacciono i gelati vi propongo anche questi

Gelato al croccante, passito e zenzero https://www.ombelicodivenere.com/2016/08/gelato-al-croccante-passito-zenzero-semplicissimo-senza-gelatiera.html

Exotic ice cream https://www.ombelicodivenere.com/2016/07/exotic-ice-cream.html

Gelato yogurt e fragola https://www.ombelicodivenere.com/2015/06/gelatini-yogurt-e-fragola.html

e altri https://www.ombelicodivenere.com/category/dolci/gelati-e-sorbetti


Tombolo di Venere

Gelato allo yogurt con more e frutto della passione



- Ingredienti per il gelato
- 300 g di yogurt greco 0%
- 200 g di panna fresca
- 90 g di zucchero
- 30 g di glucosio
- 2 g di farina di semi di carrube
- Ingredienti per la composta di more
- 300 g di more
- 60 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Ingredienti per la composta di frutto della passione
- 120 g di polpa di frutti della passione maturi (circa 5)
- 20 g di zucchero di canna
- 10 g di glucosio

1. Per il gelato, in un tegamino mettete lo zucchero ed il glucosio con 100 grammi di panna fate scaldare finché lo zucchero sarà sciolto, aggiungete la farina di semi di carrube, mescolate e fate rafreddare. Aggiungete lo yogurt e la panna rimasta montata, mescolate e mettete tutto in un contenitore di alluminio, ponete in freezer e ogni 45 minuti circa mescolate velocemente con una frusta in modo da rompere i cristalli di ghiaccio. Ripetete questa operazione 3/4 volte.

2. Nel frattempo preparate le composte, per entrambe mettete tutti gli ingredienti in un tegamino (due tegamini separati) e cuocete per circa 20 minuti finché la composta si sarà addensata, lasciate raffreddare.
3. Quando il gelato sarà cremoso versatene un cucchiaio sul fondo di ogni stampo da gelato, proseguite con la composta di more, ancora gelato, composta di frutto della passione e terminate con il gelato, se volete ottenere un effetto più variegato ad ogni strato mescolate leggermente con il manico di un cucchiaio.
4. Mettete al centro il bastoncino e riponete in freezer fino al momento di consumarli.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere


L'ombelico di Venere


Tentazioni di Venere


Ombelico di Venere



GELATINI YOGURT E FRAGOLA

Aspettiamo tutto l’anno il momento dell’arrivo delle fragole, e quando arrivano bisogna sfuttare velocemente il momento, si perché purtroppo deperiscono molto in fretta. Quando l’orto della mamma “sforna” più di un chilogrammo di fragole al giorno bisogna inventarsi cosa farne, 3,5 kg sono diventate confettura, altre son servite per farcire una bella torta con la panna, tante nelle macedonie e poi è arrivato il gelato, non un normale gelato ma uno stecco gelato, semplice e velocissimo da preparare.
Con il calduccio che finalmente sembra arrivato un bel gelato non si rifiuta mai.



GELATINI ALLO YOGURT E FRAGOLE

per 8 gelatini piccoli

150 g di fragole
50 g di zucchero
50 g sciroppo di glucosio
150 g di yogurt greco fresco

50 g di panna fresca

Lavate e mondate le fragole, lavatele e pesatene 150 grammi. Frullatele assieme a 25 grammi di zucchero e 20 grammi di glucosio. Lavorate lo zucchero con il restante zucchero e glucosio, unite la panna ed metà della purea di fragole. Iniziate a riempire gli stampi alternando la crema di yogurt e la purea di fragole fino a terminare gli ingredienti. Fate congelare in freezer. Togliete i gelatini dal freezer 10-15 minuti prima di consumarli ma questo dipende dal caldo, se fosse molto caldo in pochi minuti sono pronti per essere mangiati.


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

WHITE COCONUT ROSE CAKE

Questo mese va di dolci!! E forse non è ancora finita.. e la prova costume dove la mettiamo mannaggia!!! Però in casi come questo ne vale davvero al pena, questa torta è spettacolare, decisamente ottima!! Adoro il cocco e ho pensato fosse perfetto per farcirla, non ne ho usato moltissimo per non coprire troppo gli altri sapori!! L'acqua di rose non l'ho trovata e così sono andata alla ricerca di rose non trattate. Godetevi questa meraviglia!!!



WHITE COCONUT ROSE CAKE

per una torta da 18 centimetri

Per la torta

230 g di farina 00

220 g di zucchero

220 g di burro

60 g di yogurt greco

60 g di latte fresco

10 g di baking powder

6 albumi

per l’acqua di rose*

1 rosa non trattata

acqua

per la crema formaggio e cocco

180 g di panna fresca

170 g di yogurt greco

120 robiola

70 zucchero

25 g di cocco in scaglie fini

¼ di bacca di vaniglia

*2 cucchiai di acqua di rose



Per l’acqua di rose, lavate accuratamente una rosa non trattata e mettete i petali in un tegame, coprite con dell’acqua, quella che basta per coprire i petali. Lasciate riposare qualche ora e portate a bollore, appena i petali avranno rilasciato tutto il loro colore spegnete e filtrate il liquido. Lasciate raffreddare._
Per la torta, montate il burro con i 220 grammi di zucchero fino a formare una crema soffice. Unite il latte, lo yogurt, l’acqua di rose e la vaniglia. Sbattete gli albumi con una forchetta, uniteli al composto di burro alternandoli con la farina. Ungete poco due teglie da 18 centimetri e versate metà del composto in ognuna, cuocete a 180°C per circa 25/30

minuti, fate la prova stecchino. Lasciate raffreddare e tagliate a metà le torte.
Per la crema, lavorate con una frusta lo yogurt ben scolato e la robiola con lo zucchero, l'acqua di rose la vaniglia e il cocco. Montate la panna fresca e unitela delicatamente alla crema. Lasciate raffreddare in frigorifero qualche ora.
Disponete sul piatto da portata il primo strato di torta e farcite con una parte di crema, proseguite con gli altri tre strati e infine ricoprite tutta la torta. Conservate in frigorifero.




ombelicodivenere.blogspot.it


ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo al Re-cake di maggio


Re-cake

White Rose Cake

Torta Bianca e Rosa

PROCEDIMENTO

Riscalda il forno a 180°. In una ciotola capiente unisci la farina, il lievito ed il sale, in una ciotola piccola sbatti leggermente le chiare.

In un mixer sbatti finché sarà bianco e morbido il burro con 225 gr di zucchero. A questo punto unisci lo yogurt greco, il latte, 1 cucchiaio di acqua di rose e la vaniglia. Ora aggiungerle, alternando, la farina e le chiare. Unite anche i petali di rose edutti tagliati a pezzetti.

Dividete il composto in tre tortiere di diametro 15 cm, imburrate e ricoperte di carta forno, e cuocete finche non sarà dorato, 35/40 minuti circa.

Fate freddare le torte, almeno un'ora prima di iniziare a decorarle con il frosting.

Preparate il frosting.

In una ciotola versate il cream cheese a temperatura ambiente, 170 g di zucchero semolato, 1 cucchiaio di acqua di rose e mescolare finché non sarà ben liscio.

In un'altra ciotola montate 360 ml di panna. Versate 1/4 della panna montata nella ciotola con il cream cheese.

Quando si sarà assorbita versate la rimanente panna.

Ora mettete la prima torta sul piatto su cui la servirete.

Tutto intorno alla torta mettete della carta forno in modo da tenere il piatto pulito.

Versate il frosting sulla torta e allargatelo su tutta la superficie. A questo punto mettete sopra la seconda torta e versate il frosting.

Aggiungete l'ultimo strato di torta mettete il frosting sopra.

Togliete la cartaforno intorno e mettete nel frigorifero per almeno due ore prima di servire.

Su volete, aggiungete delle fragole fresche nel frosting.

INGREDIENTI

225 gr di farina 00
10 gr di baking powder
(o pari farina auto-saponi-fi-ca - leccia per dolci)
sale
6 chiare d'uovo
225 gr di burro non salato morbido
225 gr+ 170 gr
di zucchero semolato
60 ml di yogurt greco
60 ml di latte a basso contenuto di grassi
2 cucchiai di acqua di rose
vaniglia
1 tazza e 1/2 di petali di rosa edibili
350 gr di cream cheese
(orro Philadelphia)
360 ml di panna
Fragole fresche (facoltativo)

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

Oggi è una splendida giornata, ci sono 18° e la voglia di mare si fa sentire, ma la voglia di mettere il costume mica tanto.. quindi si pensa subito a rimettersi in forma e ho pensato che solitamente, almeno per quanto riguarda me, quando si fa una dieta la cosa più difficile da avere light è il dolce, per questo ho deciso di provare a farne uno gustoso ma ovviamente povero di grassi.

BUDINO DI YOGURT ALLA FRUTTA

(per 2 budini grandi o 4 piccoli.. dipende quanto è rigida la dieta)

250 g di yogurt greco TOTAL FAGE 0%
200 g di pere mature
120 g di banana
16 gocce di dolcificante tic
15 g di cocco rapè
3 cucchiai di liquore al cocco
6 g di colla di pesce
1 kiwi
ananas fresco o in scatola in succo d'ananas

Mettere la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per 10 minuti.
Frullare assieme le pere, le banane, lo yogurt, il dolcificante e la farina di cocco fino a formare una crema omogenea senza grumi o pezzi di frutta.
In una tazza mettete la colla di pesce ben strizzata con il liquore al cocco, fate sciogliere mettendo pochi secondi al microonde, adesso mettete un cucchiaio di crema sulla gelatina e mescolate, continuate con qualche altro cucchiaio finche il composto con la gelatina si è raffreddato, io faccio così quando devo unire la colla di pesce, ovviamente sciolta e calda, ad un composto freddo perchè lo sbalzo di temperatura fa si che la colla di pesce a contatto con il composto freddo si solidifichi subito creando dei grumi di gelatina sgradevolissimi nel vostro dolce.
Mettete negli stampi da budino e lasciar solidificare in frigo

per circa 4 ore, sformare e decorare con pezzetti di kiwi e ananas.
Cremoso, fresco e leggero..
ps. se non vi piace il cocco potete tranquillamente non metterlo e potete sostituire il liquore con del latte.

