

Crostatine ai cereali integrali con bieta ricotta e caprino

Queste **crostatine ai cereali integrali con bieta, ricotta e caprino** sono un'ottima soluzione per un pranzo, in bruch, una merenda o una cena.. insomma si adattano a numerose situazioni. I cereali integrali utilizzati sono tutti integrali e hanno un indice glicemico piuttosto basso per questo motivo le crostatine vi sazieranno a lungo e non vi appesantiranno.

In particolare la **crusca d'avena** è ricca di betaglucani ottimi per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, essi inoltre gonfiandosi a contatto con del liquido faranno in modo di abbassare l'indice glicemico.

Il mix di cereali integrali crea un sapore piuttosto intenso e "ricco" a mio parere molto piacevole, e si sposa bene con il gusto delicato dei formaggi e delle bietole.

Assicuratevi che la ricotta non sia light ma bensì di siero, ovvero priva della presenza di crema di latte. La maggior parte delle ricotte, e dei formaggi, che riportano la scritta light sulla confezione hanno però questa crema tra gli ingredienti.



Lombardo di Venere

Questa ricetta è studiata per ottenere un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e grassi

Per l'impasto

- 130 g di farina di farro integrale
- 60 g di farina di segale integrale
- 40 g di farina di avena integrale
- 20 g di farina di teff integrale
- 10 crusca avena
- 2 tuorli
- 2 uova
- 20 olio extravergine d'oliva
- 1/3 di cucchiaino di sale
- acqua qb

Per la farcitura

- 100 g di ricotta di siero senza crema di latte
- 100 g di caprino magro
- 2 scalogni
- 80 g di bietta gialla
- 80 g di bietta rossa
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe)

Preparazione

1. Pere la pasta lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto liscio, avvolgetelo in pellicola per alimenti e lasciate riposare 30 minuti.
2. Nel frattempo lavate accuratamente le biette e lessatele in acqua bollente.
3. Sbattete gli albumi ed unite la ricotta ed il caprino.
4. In una padella fate rosolare gli scalogni tritati con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.
5. Scolatele e strizzate molto bene le biette in modo che perdano tutta la loro acqua, tritate grossolanamente ed unitele allo scalogno, salate, pepete e lasciate insaporire per qualche minuto mescolando spesso.
6. Quando le biette saranno tiepide unitele al composto di formaggi e mescolate.
7. Riprendete la pasta e stendetela sottile, tagliate dei cerchi e foderare gli stampini riepilate con il ripieno di bieta, stendete la pasta avanzata dai ritagli e ricavate delle strisce per formare la griglia sulle crostatine.
8. Cuocete a 180°C per circa 20/25 minuti. Servite tiepide.

Queste crostatine possono essere congelate, al posto della bieta potete utilizzare degli spinaci o altre erbe.




Annalisa di Venere



Amatori di Venere



Famiglia di Venere




L'ambrosia di Venezia

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 apprezziate.. 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!!



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 cucchiaini 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 cucchiari 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 cucchiaini 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 panettone 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 cucchiaini 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.







L'ombelico di Venere

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](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=46&idM=4&idT=41)
 - 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.



Cantina di Venere



Conbelio di Venere



Lombello di Venere




Pankleas di Venere



Le mille di Venere

PATÉ DI SALMONE E RICOTTA CON OLIVE POMODORINI E PISTACCHI

Il paté di salmone e ricotta con olive, pomodorini e pistacchi è un 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 grattugiata del limone, del pepe rosa sbriciolato, il tabasco ed i pistacchi, mescolate.
4. Versate il paté nella terrina LE CREUSET e ponetevi sopra l'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



Lombardo di Venere



Lambello di Venere







CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO E CACIOCAVALLO

Ottobre=zucca, magnifico ortaggio che ho imparato ad amare soprattutto negli ultimi anni. Sì perché ricordo quando mia mamma tanti anni fa fece i tortelli per la prima volta ed io mangiai solamente il bordo di pasta esterno.. troppo dolci per considerarli un primo piatto. Allora il mio palato accettava e capiva solamente i sapori classici, amava solamente i cappelletti ed i ravioli con gli spinaci. Col tempo ho compreso che il contrasto dolce/salato in realtà lo adoro, ed ecco che le ricette a base di zucca sono diventate un must!! Queste crocchette è la prima volta che le preparo, sono molto gustose, dolci, salate, filanti e piccantine, un gran mix di sapori.



**CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO
E CACIOCAVALLO**
per 4 persone

250 g di polpa di zucca cotta
60 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio
60 g di caciocavallo

10 g di 'nduja*
1 uovo
40 g di pangrattato

Per la panatura

1 uovo
pangrattato
farina

1 lt di olio di semi di arachidi

*se volete una versione vegetariana potete ometterla, non esagerate con la quantità perché sebbene sembri poca si sente molto bene.



Tagliate la zucca a fette spesse circa 2 centimetri, pesatene circa 350/400 grammi. Su una teglia mettete un foglio di carta forno e posizionate le fette di zucca senza sovrapporle.

Coprite con un foglio di alluminio per alimenti. Cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti. Provate a forare la zucca con una forchetta per verificarne la cottura. Nel frattempo lessate il miglio in acqua bollente salata. Scolatelo ben cotto. Private la zucca della polpa, pesatene 250 grammi e mettetela in una ciotola. Unite l'uovo sbattuto, il pangrattato, la 'nduja ed il miglio regolate eventualmente di sale e mescolate bene. Se il composto fosse troppo morbido a causa di una zucca troppo acquosa, unite altro pangrattato o a piacere del parmigiano. Prelevate un cucchiaino di composto, mettetelo sul palmo della mano e premete. Con un dito fate uno scavo al centro e posizionate un pezzetto di caciocavallo. Richiudete la crocchetta facendo in modo che il formaggio sia ben coperto. Date al composto una forma cilindrica. Dopo aver terminato tutte le crocchette passatele prima nella farina, poi in un piatto dove avrete sbattuto l'uovo ed infine nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in un piccolo tegame in modo da avere almeno 10/12 centimetri di olio. Quando avrà raggiunto la temperatura di 180°C versate lentamente 3 crocchette per volta. Non cuocetene di più assieme altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa troppo e le crocchette non friggeranno bene e assorbiranno troppo olio. Fate dorare molto bene e scolate. Posizionatele su della carta paglia per far assorbire l'unto. Servite subito.

Importantissimo che l'olio sia ben caldo in modo che la crocchetta non assorba olio in eccesso e risulti ben croccante fuori e morbida dentro. Fate una prova con un piccolo pezzo di impasto, se salirà subito a galla e vi si formeranno numerosissime bollicine attorno allora la temperatura è giusta.









TIGELLE AI CEREALI

La tradizione culinaria della mia famiglia è fatta di cappelletti e lasagne al forno, di torte di mele, crostate rustiche e salame di cioccolato. Non ho mai visto mia nonna cucinare, mangiare tanto si :-D!! Mia mamma con i lievitati è sempre stata una frana, è sì, lo ammetto, bravissima in tante cose ma con pizza e focacce nulla da fare. Mi racconta che un tempo facevano il pane, quello che doveva bastare per un mese, ma era la classica ricetta di pane duro che facevano tutti uguale, e da come ne parla non doveva essere nemmeno un gran ché. Ricordo le poche volte che mia mamma provò a fare la pizza, le riuscì sempre durissima e allora rinunciò definitivamente e da allora ripiegò con fette di pan carrè spalmate di pomodoro, olio ed origano, a me sinceramente piacevano molto e le ricordo con grande affetto. Detto ciò quando mi è stato proposto di partecipare al contest **“I lievitati della nonna”** non ho riflettuto molto su questo, ho pensato che in qualche modo una ricettina sarebbe uscita dai ricordi della mamma.. e invece no!! Bene, ho deciso quindi di preparare una ricetta tipica della mia regione, anche se io sono romagnola e le tigelle sono emiliane, ma in romagna non c'è una grande tradizione del lievitato e quindi ho preso in prestito una bella ricetta dai cuginetti. Ho pensato di prepararle con il **preparato per pane nero ai cereali con lievito naturale madre, miscela di 8 cereali e semi della linea frumenta**, bastano quindi pochi altri ingredienti per preparare un'ottima variante delle tigelle. La ricetta è velocissima e semplicissima.

La mia ricetta tradizionale delle tigelle la trovate qui!



**TIGELLE AI CEREALI
per 4-6 persone**

500 g di preparato per pane nero ai cereali

110 g di latte fresco

190 g di acqua

70 g di strutto

5 g di sale fino
2 g di zucchero di canna



Su un piano di lavoro o all'interno di una planetaria, mettete la farina, aggiungete tutti gli ingredienti e lavorate finché il composto sarà ben amalgamato e incordato. Consiglio di aggiungere l'acqua un po' per volta in modo da unirne la

quantità giusta, in ogni caso la consistenza dovrà essere molto morbida ma non appiccicosa. Se avete utilizzato una planetaria mettete l'impasto sul piano di lavoro e lavoratelo con le mani formando una palla. Mettete la pasta in una ciotola, coprite con pellicola per alimenti e fate raddoppiare il volume. Riprendete l'impasto e stendetelo alto circa mezzo centimetro, tagliare le rigelle con un coppapasta della misura della tigelliera. Coprite con un canovaccio e fate lievitare circa un'ora. Nel frattempo lavorate i ritagli e lasciate nuovamente lievitare, stendete e tagliate le tigelle. Ungete la tigelliera con poco strutto, posizionate una tigella in ogni buco e cuocete 5 minuti per lato, girando tutta la tigelliera a metà cottura. Usate uno spargifiamma per espandere meglio il calore e cuocere uniformemente, fate una prova prima di cuocerle tutte in modo da regolare la giusta potenza della fiamma! Servite calde con salumi e formaggi.

Appena fredde potete congelarle, al momento di consumarle toglietele dal freezer e mettetele ancora congelate in una padella antiaderente chiudete con il coperchio e giratele spesso. Pochi minuti e saranno come appena fatte.







Con questa ricetta partecipo al contest indetto da Cucina Semplicemente in collaborazione con Grandi Molini Italiani



PEPERONCINI RIPIENI

Quando il sole inizia a scaldare la pelle e la primavera stà arrivando a me piace comprare tante bustine di semi e creare il mio piccolo orto in vaso. Naturalmente non mancano mai le erbe aromatiche ma quest'anno ho trovato anche i semi per i peperoncini piccanti da far ripieni e non ho potuto fare a meno di comprarli. Ricordo di averli preparati diversi anni fa quando la mia amica Angela me ne regalò parecchi, e ricordo che erano buonissimi. Ma si sa, io non ho il pollice verde e così li ho piantati a casa della mamma che li ha visti crescere in modo esponenziale e ha fortunatamente pensato di travasare le piantine nate in vasi molto più grandi.. per non dire enormi. Ebbene sono nati una valanga di peperoncini e non ho potuto far altro che preparare tanti bei vasetti.



**PEPERONCINI RIPIENI
per 4 vasetti**

550 g di peperoncini (peso al netto)
350 g di tonno sott'olio (peso scolato dall'olio)
30 g di olive verdi denocciolate
70 g di cipolline sott'aceto

5-6 foglie di basilico
timo fresco
300 g di aceto di vino bianco
olio di semi



Lavate i peperoncini, tagliate la calotta ed eliminate i semi, lavateli bene. Fate bollire l'aceto con altrettanta acqua e

cuocete i peperoncini per 2-3 minuti. Scolateli e lasciateli asciugare. Scolate molto bene il tonno dall'olio, frullatelo e dividetelo a metà in due ciotole.

Tritate finemente le cipolline e le olive separatamente. Aggiungete le olive alla prima metà assieme alle foglie di timo a piacere. Nella seconda metà mettete le cipolline e delle foglie di basilico tritate finemente.

Riempite i peperoncini con i ripieni preparati e metteteli nei vasi il più fitti possibile ma senza schiacciarli troppo. Riempite i vasi con l'olio e lasciate riposare un'ora, se fosse necessario rabboccate con l'olio. Chiudete i vasi e metteteli in una pentola capiente, riempite di acqua e cuocete 20 minuti da quando inizia a bollire* lasciate raffreddare i vasi dentro l'acqua.

*L'olio raffreddandosi diventerà un pochino tobido ma bollire i vasi serve a garantire una migliore sterilizzazione.







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 acida 1/2 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.







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