

# 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 lì 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 rivoluzionario. 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 stessi 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 consapevolezza 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 assennato, 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 ammolare 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.



# 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 lamponi lavati, mescolate bene entrambi, i lamponi si differenziano 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.











*Amelia 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**<sup>®</sup> 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!!



*Confezioni 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 di [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=8&idM=7&idT=26)
- 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](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104)
- 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 cucchiaino di acqua fredda.
3. Bagnate un foglio di carta forno, strizzatelo bene e foderate una teglia da forno quadrata 20x20.
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 nocciole 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 microonde e frullate nuovamente per farla tornare soffice.

Ogni porzione di dolce peserà 110 grammi circa.





  
*Camilla di Venere*



Cantina di Venere



*L'ombelico 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 asimmetrico 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



  
*Lambelée di Venere*



*Lombello 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 agar 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](http://melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)
- **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](http://melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)



mix</a>

- 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.



  
*Pamblico di Venere*



  
*L'ombelico di Venere*



*Lombelée di Venere*



*Lambiccò di Venere*

---

# PESCHE AL FORNO AL PASSITO E ZENZERO

Volevo fare queste **pesche al forno** già l'estate scorsa dopo averle mangiate da una mia cara amica ma il tempo è stato tiranno e le pesche aimè sono finite. Quest'estate però non me le son lasciate sfuggire ed ecco qui la mia versione. A casa mia c'è chi non apprezza gli amaretti così ho dovuto cercare una variante che devo dire si è rivelata molto valida. Ho preparato uno streusel alla mandorla e cotto le pesche nel passito invece che nel vino rosso.

Le pesche al forno vanno servite tiepide e possibilmente assieme ad una pallina di gelato, ed è anche per questo motivo che è nato il mio gelato al croccante passito e zenzero perfetto come abbinamento.



**PESCHE AL FORNO AL PASSITO E ZENZERO**



- 500 g di pesche nettarine
- 120 g di passito di Pantelleria
- 20 g di zucchero
- 10 g di burro
- radice di zenzero fresco
- mandorle con la buccia q.b.
- 1/2 cucchiaino di maizena
- Per lo streusel
- 40 g di burro
- 40 g di farina
- 40 g di mandorle con la buccia
- 30 g di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di cannella

1. Per prima cosa preparate lo streusel, mettete in un mixer tutti gli ingredienti e azionatelo finché avrete ottenuto un composto omogeneo. Mettete la pasta in uno schiaccia patate e distribuitelo su una teglia rivestita di carta forno. Cuocete a 180°C per 12-13 minuti o finché sarà dorato. Lavate le pesche e tagliatele a metà, girate le due metà in senso opposto tra loro in modo che si separino, eliminate i noccioli. Scavate un po' le pesche e tritate la polpa prelevata, mettetela in una ciotola ed unite 70 grammi di streusel ed un cucchiaino di passito, mescolate e riempite le pesche. Nella cocotte le creuset mettete il passito, lo zucchero, lo zenzero a pezzetti ed il burro. Disponete le pesche all'interno con il ripieno rivolto verso l'alto, poggiate una mandorla su ogni mezza pesca e



chiudete con il coperchio. Cuocete a 170°C per 35 minuti circa. Lasciate intiepidire le pesche all'interno del liquido. In una ciotola mettete la maizena ed unite un cucchiaio di sugo di cottura, mescolate bene ed unite tutto il sugo, mettete in un pentolino e mescolando continuamente fate addensare. Servite le pesche tiepide con il gelato al croccante, lo streusel rimasto e la salsa preparata con il fondo di cottura.

servite le PESCHE AL FORNO con una pallina di GELATO AL CROCCANTE PASSITO E ZENZERO, streusel rimasto e la salsa



cocotte LE

CREUSET











# Semifreddo alla fragola e mascarpone

All'improvviso arrivano loro, piccoli succosi frutti rossi.. le fragole! Tanto attese durante tutto l'anno appena sbucano tra i banchi del mercato si corre subito ai fornelli per realizzare golosi dolci. Durante la settimana passata avevo tanta voglia di un dolce da preparare con le fragole ed ho pensato ad un bel semifreddo, ho studiato bene bene la ricetta ed ecco pronto il mio **semifreddo alla fragola e mascarpone**.





**SEMIFREDDO ALLA FRAGOLA E MASCARPONE**  
per 1 kg

Per il semifreddo

350 g di fragole

215 g di zucchero di canna fine

200 g di panna fresca

150 g di mascarpone  
100 g di albume  
succo di 1/2 limone  
Per la gelée di fragole  
250 g di fragole  
40 g di zucchero di canna  
23 g di gelatina in polvere



Lavate le fragole per il gelé, frullatele assieme allo zucchero. Mettete 3-4 cucchiari di composto in un pentolino e fate scaldare, unite la gelatina in polvere mescolando con una frusta per non formare frumi. Versate a filo sulla purea di fragole fredda e contemporaneamente mescolate con una frusta. Lasciate riposare mentre preparate il semifreddo.



Lavate le fragole per il semifreddo e frullatele con il succo di limone, unite il mascarpone e con una frusta amalgamatelo bene. Montate anche la panna ben ferma ed unitela delicatamente al composto di fragole, riponete in frigorifero. Mettete in un pentolino 170 grammi dello zucchero previsto per il semifreddo, unite 40 grammi di acqua e portate a bollore, fate completamente sciogliere lo zucchero fino a raggiungere la temperatura di 121°C. Nel frattempo iniziate a montare gli albumi con il rimanente zucchero. Regolate al minimo la potenza delle fruste e versate lo sciroppo a filo sugli albumi facendo attenzione che non cada direttamente sulle fruste per evitare gli schizzi. Quando avrete versato tutto lo sciroppo aumentate al massimo la velocità delle fruste, montate finché il composto sarà completamente freddo e molto sodo. Unite la meringa al composto di fragole realizzato. Foderate con della pellicola per alimenti due stampi da plumcake da 20 cm, versate una parte di composto semifreddo, unite una parte di gelè e proseguite così con gli strati. Coprite gli stampi con la pellicola e riponete in freezer per almeno 6 ore. Togliete il semifreddo dal freezer almeno 10-15 minuti prima di servirlo.



frusta Fiskars



quantità di  
gelée aggiunta ad ogni strato







---

# CREMOSO ALLO ZAFFERANO CON SALSA DI AGRUMI E CARMELLO DI MANDORLE E SESAMO

Cosa sarebbe il Natale senza un pranzo bello ricco?! Si lo so che anche le portate leggere sono buone e gustose ma diciamolo.. se non ci lasciamo un pochino andare durante le feste e senza sensi di colpa, quando possiamo farlo!? Per questo il mio dolce non è light ma è una favola!! Quando l'ho fatto assaggiare al mio ragazzo avevo paura del giudizio invece ha commentato "toglimelo dalle mani" si perché nonostante possa apparire pesante in realtà questo dolce "va giù come l'acqua"!!

Ho sempre voluto assaggiare la famosa panna cotta allo zafferano, non mi convinceva fino in fondo ma mi incuriosiva parecchio. Circa un anno fa l'ho assaggiata e l'ho trovata buonissima anche se il gusto era un po' troppo intenso. Per questo ho deciso di provare anche io a realizzare un dolce cremoso che lo racchiudesse. La quantità va dosata in base ai gusti e in ogni caso senza esagerare per evitare un gusto troppo forte che stanca. A mio parere questo tipo di dolce ha necessità di essere abbinato con qualcosa di aspro/acido che sgrassi e rinfreschi il gusto, per questo gli agrumi di stagione mi sembrano perfetti.



l'ombelico di Venere

**CREMOSO ALLO ZAFFERANO  
CON SALSA DI AGRUMI E  
CAMELLO DI MANDORLE E SESAMO**

per uno stampo da 20 cm  
(6 persone)

per il cremoso

240 g di panna fresca

120 g di mascarpone

100 g di zucchero

40 g di latte intero

1 uovo

30 g di albume

2 g di colla di pesce

pistilli di zafferano q.b.\*

1/3 di stecca di vaniglia

per la salsa di agrumi

60 g di zucchero

80 g di succo d'arancia

50 g di succo di pompelmo rosa

1 cucchiaino di maizena

per il caramello

130 g di zucchero

30 g di mandorle a lamelle

12 g di semi di sesamo Melandri Gaudenzio\*\*

1 cucchiaio di succo d'arancia

\*in alternativa si può usare anche quello in bustina, circa  
3/4.



Per il cremoso, fate ammolare la colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti. Mettete a scaldare il latte con all'interno la stecca di vaniglia aperta. Unite lo zafferano e fatelo sciogliere. Strizzate la colla di pesce e fatela sciogliere nel latte.

Sbattete l'uovo e l'albume con lo zucchero, unite il mascarpone e fatelo amalgamare mescolando con una frusta. Unite la panna fresca ed il latte dal quale avrete eliminato la bacca di vaniglia. Versate il cremoso in uno stampo da budino o in stampini monodose. Mettete lo stampo all'interno di un altro più grande dove verserete dell'acqua fino ad arrivare oltre la metà dello stampo. Cuocete a 180°C per 60 minuti. Lasciate completamente raffreddare e lasciate riposare in frigorifero per almeno 6/8 ore prima di sformarlo. Appena tolto dal forno il dolce apparirà ancora molle ma raffreddando si rassoda.

Per la salsa, in una tazzina mettete la maizena e un cucchiaino di succo d'arancia, fate amalgamare ed unite al restante succo. Mettete lo zucchero, il succo di arancia e di pompelmo in un tegamino e fate sobbollire mescolando continuamente per circa 15 minuti. Lasciate completamente raffreddare e mettete in frigorifero.

Per il caramello, in una padella antiaderente mettete lo zucchero con il succo d'arancia e senza mescolare fatelo sciogliere fino a che raggiungerà un colore dorato. Unite le mandorle a lamelle ed il sesamo, mescolate velocemente. Versate tutto su un foglio di carta forno e stendete il caramello ad uno spessore di qualche millimetro. Lasciate rassodare pochi secondi e tagliate il caramello con le forme desiderate. Attenzione a non farlo rassodare troppo altrimenti non sarà più possibile tagliarlo.

Per sformare il dolce mettete lo stampo per qualche secondo a mollo in acqua calda, posatevi sopra il piatto da portata e rovesciate. Se non dovesse staccarsi passate la lama di un coltello tutto attorno l'interno dello stampo.

Servite il dolce freddo accompagnato dalla salsa ed il caramello.



l'ombelico di Venere



Colombelico di Venere



 L'ombelico di Venere



con questa ricetta partecipo al contest "Taste Abruzzo"





# SEMIFREDDO AL MIELE CON SALSA AI LAMPONI

Sono stata assente nelle ultime settimane perché ero in vacanza in Thailandia, ma oggi non voglio parlare di questo ma della splendida iniziativa di cui sono venuta a conoscenza proprio durante la mia assenza.

Tutto è partito da un post di Annamaria che ha parlato delle donne di Bratunac, della loro tragica storia e della loro capacità di ricominciare reinventandosi una vita. Queste donne sono state coinvolte in un bellissimo progetto "Lamponi di pace" che prevede la coltivazione e la lavorazione dei frutti di bosco dando così vita a succhi di frutta, confetture e altri prodotti.

La solidarietà di oltre 300 food blogger ha fatto sì che l'8 marzo si trasformasse in una giornata rivolta a loro dedicandogli una ricetta a base di lamponi. Purtroppo non ho potuto essere presente come tutte in questa giornata ma voglio farlo ora, perché in fondo credo che per rendere onore a questo tipo di iniziative non ci sia un limite di tempo.

*Con questa iniziativa, i food blogger che aderiscono a "unlamponelcuore" intendono far conoscere il progetto "lamponi di pace"*

*della Cooperativa Agricola Insieme (<http://coop-insieme.com/>), nata nel giugno del 2003 per favorire il ritorno a casa delle donne di Bratunac, dopo la deportazione successiva al massacro di Srebrenica, nel quale le truppe di Radko Mladic uccisero tutti i loro mariti e i loro figli maschi. Per aiutare e sostenere il rientro nelle loro terre devastate dalla guerra civile, dopo circa dieci anni di permanenza nei campi profughi, è nato questo progetto, mirato a riattivare un sistema di microeconomia basato sul recupero dell'antica coltura dei lamponi e sull'organizzazione delle famiglie in piccole cooperative, al fine di ricostruire la trama di un tessuto sociale fondato sull'aiuto reciproco, sul mutuo sostegno e sulla collaborazione di tutti. A distanza di*

*oltre dieci anni dall'inaugurazione del progetto, il sogno di questa cooperativa è diventato una realtà viva e vitale, capace di vita autonoma e simbolo concreto della trasformazione della parola "ritorno" nella scelta del "restare".*

*Altre informazioni qui, nel sito della cooperativa, e nella pagina FB*

*#unlamponecuore*



**SEMIFREDDO AL MIELE CON SALSA AI LAMPONI**



*ingredienti per 4 persone:*

*150 g di panna fresca*

*50 g di miele d'acacia*

*40 g di lamponi disidratati*

*30 g di nocciole*

*20 g di pistacchi non salati*

*30 g di albume*

*15 g di zucchero semolato*

*per la salsa:*

*200 g di lamponi freschi*

*40 g di zucchero semolato*

*ambelicodivenere.blogspot.it*

In una padella mettete a caramellare 2 cucchiaini di zucchero, oltre a quello indicato, appena lo zucchero sarà sciolto e di colore chiaro, spegnete il fornello e unite nocciole e pistacchi, fateli amalgamare al caramello e versate tutto su un piano coperto di carta forno. Lasciate raffreddare.

Mettete in ammollo i lamponi disidratati in acqua fredda.

In un pentolino mettete lo zucchero e il miele, mettete sul fornello e fate sciogliere, portate a 120°C. Nel frattempo montate gli albumi, versate poi a filo lo sciroppo sempre montando, ma fate attenzione a non far cadere il liquido sulle fruste altrimenti schizzerà ed è bollente. Continuate a montare gli albumi finché saranno freddi. Montate a neve ferma la panna fresca ed unitela delicatamente all'albume.

Tritate le nocciole i pistacchi e i lamponi ben strizzati e

asciutti, per la decorazione potete tenere da parte qualche nocciola o pistacchio, unite il tutto al composto di panna e albume. Versate negli stampini monoporzione e fate rassodare in freezer per almeno 4 ore.

Per la salsa, lavate bene i lamponi e metteteli in un pentolino assieme allo zucchero, quando questo sarà sciolto togliete dal fuoco e frullate con un mixer ad immersione. Passate tutto al setaccio per eliminare i semi e fate raffreddare.

Servite il semifreddo appena tolto dal freezer con la salsa e qualche lampone fresco.



---

# **MOUSSE DI YOGURT ALLE FRAGOLE E MIELE IN BICCHIERE FONDENTE**

Sembrava che fosse arrivata finalmente l'estate portando con se gelati, mousse e dolci freschi, ma eccola qui la pioggia è tornata a farci visita, almeno qui in Romagna, ad ogni modo voglio lasciarvi questa ricetta prima che le fragole siano definitivamente finite!

La mousse è molto buona e fresca e davvero semplice da realizzare, i bicchierini invece li ho visti simili su un sito e mi è piaciuta l'idea, mi sono inventata come poterli realizzare e spero di riuscire a spiegarvelo bene.



**MOUSSE DI YOGURT ALLE FRAGOLE E MIELE  
IN BICCHIERE FONDENTE**

per circa 6 porzioni

200 gr di yogurt greco fresco

200 gr di fragole

250 gr di panna fresca

70 gr di miele alla fragola

30 gr di zucchero a velo

4 gr di colla di pesce

per i bicchierini

200 gr di cioccolato fondente fogli di acetato



Mettete la colla di pesce in ammollo in acqua fredda per almeno 10 minuti.

Lavate e frullate le fragole fino a ridurle una purea, prelevatene 2-3 cucchiaini e fateli scaldare al microonde. Scioglietevi dentro la colla di pesce che avrete ben strizzato, unitela alla restante purea. Lavorate lo yogurt con il miele e unitelo alle fragole. Montate la panna con lo zucchero a velo ed aggiungetela delicatamente al restante composto. Mettete in frigorifero a rassodare almeno 3-4 ore. Nel frattempo preparate i "contenitori", munitevi di un bicchiere o un vasetto della circonferenza del bicchierino che volete ottenere, l'importante è che abbia la medesima

larghezza per tutta la sua altezza. Tagliate delle strisce di acetato alte qualche centimetro in più rispetto al bicchierino che volete ottenere e lunghe uno in più.

Sciogliete la cioccolata fondente e inseritela in una sac a poche o in un cono fatto con la carta da forno. Disegnate il vostro contenitore lasciando lo stesso spazio sopra e sotto, mentre lateralmente da una parte lasciate un centimetro dall'altra arrivate fino al bordo, lasciate rassodare finché il cioccolato sarà denso e non colerà più ma sarà ancora malleabile. (se preferite potete stamparvi un disegno su un foglio e appoggiarvi sopra l'acetato in modo da seguire con la sac a poche il disegno che desiderate ottenere, naturalmente dovrà essere uno schema tutto collegato e con pochi vuoti) Ora arriva il momento più difficile, con un pezzetto di scotch attaccate l'acetato sul bicchiere dal lato dove avete lasciato un centimetro di bordo, arrotolatelo sul contenitore, ora dovrete avere i due lati che si toccano, bloccate questo lato sopra e sotto con un pezzetto di scotch facendo in modo che i due lati rimangano accostati e con la cioccolata rimasta "saldate" le due parti assieme con una "riga" verticale!

Mettete il contenitore in freezer posizionato in piedi. Quando lo togliete dovete eliminare molto delicatamente l'acetato, io l'ho staccato da un lato e ho iniziato ad arrotolarlo su se stesso verso l'interno in modo che si staccasse dalla cioccolata, quando avrete eliminato l'acetato rimettete in freezer pochi minuti facendo attenzione a non fare delle ditate!

Prendete i vostri bicchierini e riempiteli con la mousse di fragole, decorate con fragole fresche e servite subito.





*[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)*