

# TORTA SEMI INTEGRALE ALLE MELE CON SALSA MOU E NOCI

La **torta di mele** è davvero un grande classico, piace a tutti e ognuno ha la sua ricetta personale, quella preferita, quella dei ricordi, quella della mamma... La mia versione è semi integrale con una base piuttosto classica alla quale ho aggiunto una salsa al mou e noci. Naturalmente ho abbassato la quantità di zucchero grazie alla presenza della salsa e a mio avviso è giusta.

La quantità di salsa è leggermente abbondante rispetto a quella che potete usare ma... potete anche metterla tutta.



  
*Cantale di Venere*

# TORTA DI MELE CON SALSA MOU E NOCI



- **Per la torta di mele**
- 200 g di farina tipo 2
- 120 g di zucchero di canna
- 125 g di yogurt bianco senza zucchero
- 60 g di olio di riso o semi
- 2 uova
- 1 bustina di lievito per dolci
- 2 +1/2 mela\*
- 1 spicchio di limone
- **Per la salsa mou**
- 125 g di panna fresca
- 30 g di burro
- 165 g di zucchero di canna chiaro
- 20 g di acqua
- 1/2 cucchiaino raso di sale fino
- **Per completare**
- 8 noci
- 1 +1/2 mela\*
- \* io due pink lady e due renette

1. Per prima cosa preparate la salsa mou, meglio se il giorno prima.
2. Frullate lo zucchero di canna in modo che risulti il più fine possibile.
3. Metterlo in un pentolino piccolo antiaderente e dai bordi alti, aggiungete l'acqua e fatela assorbire mescolando con un cucchiaio.

4. Mettete sul fornello e lasciate la fiamma bassa.
5. Non mescolate con il cucchiaino ma muovete il tegamino tenendolo per il manico.
6. Il composto prima diventerà gonfio e si creerà una schiuma corposa, dopodiché si asciugherà diventando piuttosto secco. Dopo circa 20-25 minuti dai bordi inizierete ad intravedere il liquido del caramello, fate ruotare il tegamino e solo se necessario mescolate con un cucchiaino di plastica e schiacciate i grumi che si formeranno con il suo dorso, i grumi dovranno essere morbidi.
7. Quando il caramello sarà liquido e lucido unite qualche pezzetto di burro e mescolate, fate attenzione che sfrigolerà e schizzerà.
8. Aggiungete il rimanente burro e mescolate velocemente.
9. Aggiungete la panna calda ed il sale fino, mescolate con una frusta finché tutto sarà ben amalgamato poi fate sobbollire piano per 20 minuti.
10. Togliete dal fuoco e versate la crema mou, che sarà piuttosto liquida, nei vasetti o in questo caso in una ciotola.
11. Per la torta, sbucciate 2 mele e mezzo e tagliatele a pezzetti, metteteli in una ciotola e spruzzate con il succo di limone, mescolate.
12. Sbattete le uova assieme allo zucchero fino a formare un composto chiaro e gonfio.
13. Unite l'olio e lo yogurt, mescolate piano per farli assorbire.
14. Unite la farina ed il lievito setacciati e mescolate, unite infine le mele a pezzetti.
15. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente, unitele alla salsa mou e mescolate.
16. Ungete con un velo di olio una teglia a cerniera da 22 cm di diametro.
17. Versate metà dell'impasto e disponete la salsa mou a cucchiainate sparse, coprite con il rimanente impasto.
18. Tagliate a fette spesse le mele rimaste, disponetele

sulla torta e completate con altra salsa mou.

19. A piacere cospargete con altri gherigli di noci.
20. Cuocete a 180°C per circa 45-50 minuti, fate la prova stecchino, la consistenza della torta rimane un po' umida.
21. Togliete dal forno e lasciate raffreddare prima di sformare e servire la torta.



*Complais di Venere*



  
*Amplio di Venere*



*Lambèica di Venere*



  
*Cantina de Venere*





*Lamblio di Venere*



*Lambiccò di Venere*



*L'ambrosia di Venere*

---

# **BISCOTTI INTEGRALI CON AVENA RIBES E MANDORLE**

I **biscotti integrali con avena ribes e mandorle** sono l'ideale per le vostre colazioni e merende. Dal sapore rustico, poco dolci e croccantini. Il tempo di cottura potete variarlo in base a quanto volete ottenere croccanti i biscotti. Questi biscotti si conservano per una settimana se ben chiusi in un contenitore di alluminio o in un vaso di vetro.



*Lambello di Venere*

# BISCOTTI INTEGRALI CON AVENA RIBES E MANDORLE



- 200 g di farina integrale
- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 uovo
- 30 g di miele millefiori
- 100 g di burro
- 90 g di zucchero di canna
- 60 g di ribes rossi
- 60 g di mandorle
- 1/3 di cucchiaino di bicarbonato di sodio

1. Tritate le mandorle grossolanamente.
2. In una ciotola lavorate assieme tutti gli ingredienti, il burro morbido, fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Formate un cilindro di circa 5 centimetri di diametro ed avvolgetelo nella pellicola per alimenti.
4. Riponete in frigorifero per almeno due ore.
5. Tagliate il rotolo a fette larghe 0.7 millimetri e disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno distanziati tra loro.
6. Cuoceteli a 180°C per circa 15-18 minuti o fino a doratura.
7. Il tempo di cottura dipende anche da quanto li vorrete croccanti.



*Candela di Venere*



*Lombello di Venere*



*Amaltea di Venere*



*Amaltea di Venere*

---

# NAKED CAKE TORRONE E ARANCIA

La **naked cake**, in italiano “torta nuda” è una torta a più strati non rifinita in quanto tutti gli strati che la compongono devono rimanere visibili, per questo non deve essere ricoperta con farciture o pasta di zucchero. Quando ho visto le prime torte realizzate in questo modo mi hanno subito affascinato per il loro aspetto rustico/raffinato, un contrasto che a me piace moltissimo. Devo decisamente migliorare ma per il pranzo di Natale quest’anno ho deciso di realizzare proprio una naked cake dal gusto tutto natalizio.

Come suggerisce il nome il gusto della farcitura è “al torrone” anche se non ve ne è traccia, ho infatti preparato una semplicissima crema bianca al mascarpone senza nessuna cottura, con abbondante miele e frutta secca. Il leggero sapore d’arancia rinfresca il dolce rendendolo ancor più gustoso. Questa torta è stata un vero successo ed è anche semplice e veloce da realizzare, per questo ve la voglio proporre.

Per realizzare la naked cake ho utilizzato come base la torta “biondina”, la mia marmellata di arance, le mie arance caramellate



**NAKED CAKE GUSTO TORRONE E ARANCIA**



- **Per la torta**
- 4 uova
- 200 g di farina 00
- 45 g di fecola di patate
- 160 g di zucchero di canna
- 130 g di latte tiepido
- 65 g di olio di riso
- 16 g di lievito
- **Per la farcitura**
- 350 g di mascarpone fresco
- 350 g di panna fresca
- 180 g di miele millefiori
- 4,5 g di colla di pesce
- 35 g di mandorle con la buccia
- 35 g di nocciole con la buccia
- 200 g di [marmellata di arance](http://www.ombelicodivenere.com/2016/01/marmellata-di-arance-e-vaniglia.html)
- 50 g di [mandarini](http://www.ombelicodivenere.com/2015/12/marmellata-di-mandarini-alla-vaniglia.html)
- 50 g di [latte di mandorle pugliese](http://www.assaggiasudest.it/prodotto/latte-di-mandorla-maglio/)
- **Per decorate**
- granella di pistacchi
- 3 fette di [cioccolato](#)

[arance caramellate](http://www.ombelicodivenere.com/2016/01/arance-carameellate.html)

1. Per prima cosa preparate la farcitura, mettete in ammollo la colla di pesce in acqua fredda.
2. In una ciotola capiente mettete il mascarpone ed il miele, lavorateli assieme finché il composto sarà liscio.
3. In una tazza mettete due cucchiaini di panna e fatela scaldare, strizzate la colla di pesce ed unitela alla panna, mescolate bene in modo che si sciolga completamente.
4. Versate a filo la panna con la colla di pesce e contemporaneamente mescolate rapidamente con la frusta in modo da non formare dei grumi (la colla di pesce calda a contatto con il mascarpone freddo potrebbe rassodarsi formando dei grumini).
5. Tritate le nocciole e le mandorle, unitele alla crema e mescolate.
6. Montate la panna ben fredda ed unitela alla crema mescolando delicatamente.
7. Fate riposare in frigorifero almeno 2-3 ore finché sarà rassodata.
8. Accendete il forno a 180°C e preparate le torte, montate le uova con lo zucchero fino a formare un composto chiaro e gonfio.
9. Unite il latte tiepido e l'olio, mescolate delicatamente per fare assorbire.
10. Unite la farina, la fecola ed il lievito setacciati. amalgamatele mescolando piano.
11. Dividete l'impasto in due tortiere da 18 centimetri ben unte\*
12. Cuocete le due torte circa 25 min, fate la prova stecchino.
13. Sformate le torte e fatele raffreddare su una gratella, se le farcirete il giorno successivo avvolgete nella

pellicola per alimenti appena saranno fredde.

14. In una ciotola mettete la marmellata ed aggiungete il latte di mandorle, mescolate bene.
15. Tagliete le torte a metà, disponete un primo disco sul piatto da portata, spalmate una parte di marmellata e uno strato di crema al torrone alto circa quanto lo strato di torta.
16. Coprite con un secondo strato e proseguite allo stesso modo anche con il terzo ed il quarto disco.
17. Con una spatola riempite gli eventuali vuoti di crema tra gli strati.
18. Decorate con le arance caramellate tagliate a metà e la granella di pistacchi.
19. Conservate in frigorifero fino al momento di servire.
20. \*Se preferite fare una torta normale utilizzate uno stampo da 24 centimetri di diametro.



Ambrosia di Venere



*Lamberto di Venere*



  
*Cantina di Venere*



*Cantilão di Venere*



*Lamberto di Venere*

---

# **BISCOTTI SEMI INTEGRALI AL MIELE SPEZIE E MANDORLE**

Questi **biscotti semi integrali al miele spezie e mandorle** rappresentano una mia rivisitazione dei classici gingerbread. Sono davvero molto buoni, al gusto cannella leggermente piccanti e belli croccanti. Con il tè del pomeriggio sono l'ideale. Lo zucchero di canna in superficie gli dona un piacevole effetto "brinato" ma potete ometterlo o decorarli con un'apposita glassa di zucchero.



**BISCOTTI SEMI INTEGRALI AL MIELE  
SPEZIE E MANDORLE**



- 220 g di farina tipo2
- 90 g di burro
- 65 g di miele
- 40 g di zucchero di canna
- 40 g di mandorle con la buccia
- 15 g di zenzero candito
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- 1 uovo

1. In un mixer frullate lo zenzero candito con due cucchiaini di farina presi dal totale. Frullate bene poi unite le mandorle e riducetele in granello, non troppo fini.
2. Unite assieme tutti gli ingredienti rimasti, il burro morbido e lavorate fino ad amalgamarli bene.
3. Formate un panetto che sarà piuttosto morbido e avvolgetelo nella pellicola per alimenti. Fate riposare 60 minuti in frigorifero.
4. Riprendete l'impasto, spolverizzate un tagliere con poca farina e stendete la pasta sottile.
5. Stendete due cucchiaini di zucchero di canna distribuendolo uniformemente e passate delicatamente il mattarello sulla pasta in modo da fissarlo.
6. Tagliate i biscotti con gli appositi stampini e disponeteli su una teglia coperta con carta forno.
7. Cuocete i biscotti a 180°C per 10-11 minuti o fino a leggera doratura.
8. Fate raffreddare su una gratella e conservateli in una scatola di latta.







  
*Candele di Venere*



  
*Lambiao di Venere*



  
*Lambello di Venere*

# **BISCOTTI ALLA NOCCIOLA CUOR DI CACAO**

Questi biscotti alla nocciola cuor di cacao sono talmente buoni che li ho già preparati due volte tanto son finiti in fretta alla prima. Il sapore della nocciola è piuttosto intenso grazie alla presenza di una crema alla nocciola preparata frullando le nocciole tostate con lo zucchero. Se riuscirete a resistere, dal giorno dopo saranno ancora più buoni.



# BISCOTTI ALLA NOCCIOLA CUOR DI CACAO



- 230 g di farina tipo2
- 110 g di nocciole
- 125 g di burro
- 80 g di zucchero di canna
- 1 uovo
- **Per la parte al cioccolato**
- 40 g di cioccolato fondente
- 5 g di cacao amaro
- **Per la finitura**
- 60 g di nocciole

1. Mettete le nocciole in una padella e fatele tostare a fiamma bassa finché saranno ben calde.
2. Mettete le nocciole molto calde in un frullatore ed aggiungete lo zucchero di canna.
3. Frullate subito fino a formare una crema liscia, inizialmente si formerà una sorta di farina ma proseguendo si formerà la crema, ogni tanto raccogliete il composto e frullate ancora.
4. Trasferite la crema in una ciotola e fate completamente raffreddare.
5. In un'impastatrice mettete la farina, il burro morbido a pezzetti, l'uovo e la crema di nocciole, lavorate con il gancio a foglia fino a formare un impasto omogeneo.
6. Prelevate 150 grammi di pasta dal totale ed unite il

cioccolato fondente grattugiato fine, o frullato, ed il cacao setacciato, lavorate fino a farlo amalgamare bene.

7. Trasferite gli impasti separati in frigorifero per 2 ore.
8. Nel frattempo tritate a granella le nocciole rimaste, 60 grammi.
9. Riprendete la pasta e stendetela sottile pochi millimetri.
10. Con la pasta al cacao formate un cilindro dal diametro di circa 0.7mm e poggiatelo sulla pasta ( vedi foto).
11. Ripiegate la pasta sul cilindro al cacao e fate pressione con un dito in modo da sigillare la pasta, tagliate lungo questo punto (vedi foto).
12. Girate il cilindro in modo che la parte di congiunzione rimanga sotto, fate una leggera pressione con il dito in modo da appiattire leggermente.
13. Inumidite il cilindro con un velo di acqua e tagliate in pezzi di circa 4-5 centimetri.
14. Arrotolate i biscotti nella granella di nocciole e sistemateli in una teglia coperta di carta forno un po' distanziati tra loro.
15. Cuocete a 180°C per 15 minuti, se avete la funzione cottura dall'alto impostatela per gli ultimi 3 minuti.
16. Sfornate i biscotti e fateli completamente raffreddare.
17. Conservateli in una scatola di latta o in un vaso di vetro ben chiuso
18. Se avrete pazienza dopo un giorno saranno più buoni!!!

Per realizzare la forma dei biscotti mi sono ispirata a questi di Michela!!



  
*Candela di Venere*





*Panificio di Venere*





*Amalicio di Venere*

---

# **BARRETTE RAW VEGAN ESOTICHE AI SEMI DI CANAPA**

Le barrette raw esotiche sono un delizioso snack che potrete gustare in qualsiasi momento della giornata! Le ho fatte la prima volta per Melandri Gaudenzio in occasione del lancio di un loro nuovo prodotto, i semi di canapa sativa decorticati , mi son piaciute così tanto da pensare di realizzarne una seconda versione. Se volete provare anche le altre barrette raw le trovate qui!



## BARRETTE RAW ESOTICHE



- 100 g di mango disidratato
- 100 g di ananas disidratato
- 50 g di uvetta gigante gold
- 150 g di noci di macadamia al naturale
- 60 g di cocco rapè
- 20 g di zenzero candito
- 50 g di [super berry mix Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=81)
- 20 g di [semi di canapa sativa decorticati Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=82)

1. Mettete in ammollo il mango e l'ananas disidratati per 20 minuti, scolateli, strizzateli molto bene e tagliateli a cubetti.
2. Nel frattempo mettete le noci di macadamia, il cocco rapè e lo zenzero tagliato a pezzetti in un mixer e frullate fino ad ottenere una granella molto fine.
3. Mettete il composto in una ciotola ed unite il super berry seed mix.
4. Nello stesso mixer mettete la frutta disidratata e l'uvetta, frullate finché il composto sarà liscio e privo di grumi, se fosse necessario potete utilizzare un mixer ad immersione.
5. Unite la polpa alla frutta secca e lavorate finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

6. Mettete il composto tra due fogli di carta forno e con il mattarello stendete un rettangolo di 28×18, dovrete aiutarvi con una spatola per dare la giusta forma al rettangolo che risulterà alto circa un centimetro.
7. Distribuite su entrambi i lati i semi di canapa e fate una leggera pressione in modo che aderiscano bene. Mettete a rassodare in frigorifero per una notte. Tagliate il rettangolo a metà nel verso della lunghezza, tagliate poi 6 barrette per ogni rettangolo.
8. Conservate le barrette chiuse in un contenitore all'interno del frigorifero fino al momento di consumarle.





*Lombelias di Venere*



*Lombardo di Venere*



*Confeiteria di Venere*

# **BISCOTTI AL CIOCCOLATO FONDENTE CAFFÈ E NOCCIOLE**

Biscotti al cioccolato fondente caffè e nocciole... con cosa iniziare meglio la giornata? Mi rendo sempre più conto che per quanto io ami i biscotti, e anche prepararli, li faccio sempre troppo poco... però quando lo faccio mi impegno ;-))!!

Nemmeno io sono sfuggita dal classico ma fantastico abbinamento cioccolato caffè, come ho spesso detto non sono una fanatica del cioccolato, a parte nei momenti di "crisi", quindi credo che il caffè gli doni quella nota amarognola che serve!! Non esagerate però con la sua quantità altrimenti rischierete l'effetto contrario, ovvero avere dei biscotti troppo amari.



**BISCOTTI AL CIOCCOLATO FONDENTE  
CAFFE' E NOCCIOLE**



- 100 g di cioccolato fondente
- 2 cucchiaini di rum
- 50 g di nocciole
- 250 g di farina tipo2
- 50 g di panna fresca
- 5 g di caffè solubile
- 80 g di burro
- 100 g di zucchero di canna
- 2 tuorli

1. Tritate grossolanamente il cioccolato fondente e mettetelo in una tazza con la panna ed il caffè solubile. Ponete la tazza sopra un pentolino dove avrete fatto bollire dell'acqua e mescolate finché il cioccolato sarà sciolto. Lasciate raffreddare ed unite il rum.
2. Unite la crema al fondente assieme agli altri ingredienti, le nocciole tritate grossolanamente. Lavorate fino a formare un impasto omogeneo.
3. Arrotolate la pasta formando un cilindro dal diametro di circa 5 centimetri, poco meno della misura degli incavi dello stampo per biscotti LE CREUSET.
4. Avvolgete il cilindro nella pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per un'ora.
5. Riprendete la pasta e tagliate delle fette larghe 0,5 centimetri, ed inseritene uno in ogni buco dello stampo per biscotti di LE CREUSET.
6. Cuocete a 180°C con modalità statica per 8 minuti, poi usate la funzione cottura dall'alto per altri 3 minuti.

In ogni caso il bordo dei biscotti non deve annerire.

7. Sfornate i biscotti e trasferiteli su una gratella a raffreddare.
8. Conservateli in una scatola di latta o in un vaso ben chiuso.
9. Con questa ricetta otterrete 24 biscotti.
10. ps. se non gradite il caffè potete ometterlo ma diminuite la dose di zucchero di circa 15 grammi.



*Confeição di Venere*



*Comilão de Venere*





*Lombello di Venere*





*Lombardo di Venere*

# CIAMBELLA SOFFICE ALLA PANNA MANDORLE E FICHI

Una **ciambella soffice alla panna mandorle e fichi** per celebrare settembre!! Settembre, questo strano mese che alcuni amano tanto e altri meno... come me, si perché tutti parlano di estate finita, di foglie che cadono e coperta sulle ginocchia... no vi prego, io che la vorrei per tutto l'anno, vorrei vivere sempre in canottiera e infradito con il telo da mare sulle spalle e gli occhiali da sole. Vorrei sentire bruciare la pelle sotto il sole e vorrei mangiare pesche, meloni e **fichi** tutto l'anno. Ma, per questo c'è una soluzione, una buona parte li ho caramellati e chiusi nei vasetti e qualcuno invece l'ho usato per realizzare questa deliziosa **ciambella**. Se non avete più i fichi freschi potete utilizzare quelli caramellati ben scolati dal liquido.

Altre deliziose ricette con i fichi

BUDINI AL TALEGGIO CON FICHI E MIELE AL TARTUFO  
RAVIOLI DOLCI ALLE NOCI CON RIPIENO AI FICHI  
FOCACCIA DOLCE AI FICHI



**CIAMBELLA SOFFICE ALLA PANNA  
MANDORLE E FICHI**



- 4 uova
- 200 g di panna fresca
- 70 g di olio di riso
- 170 g di zucchero di canna
- 20 g di miele d'acacia (facoltativo)
- 250 g di farina 00
- 50 g di fecola di patate
- 50 g di mandorle con la buccia
- 1 bustina di lievito
- scorza di 1 limone bio
- 10 fichi freschi
- 50 g di latte di mandorle pugliese\*
- 10-12 g di pasta di zenzero (facoltativo\*\*)
- \*in alternativa un cucchiaino di estratto di mandorla
- \*\*in alternativa zenzero fresco grattugiato
- Per la glassa
- 100 g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di succo di limone

1. Montate le uova con lo zucchero ed il miele fino ad ottenere una crema gonfia. Unite la panna fresca, l'olio di riso, il latte di mandorle o l'aroma, la pasta di zenzero e la scorza del limone grattugiata, mescolate delicatamente ed unite la farina, la fecola ed il lievito setacciati Frullate le mandorle fino ad ottenere una granella fine ed aggiungetele al composto.
2. Pulite i fichi con uno scottex umido e tagliateli in 4 parti. Ungete uno stampo da ciambella da 26 centimetri passando uno scottex imbevuto d'olio.

3. Versate una parte d'impasto e cospargete con degli spicchi di fico, proseguite con altro impasto e fichi. Cuocete in forno a 180°C per circa 35 minuti, fate la prova stecchino.
4. Sfornate la ciambella e attendete 30 minuti prima di sformarla, ponetela su di una gratella e fatela raffreddare.
5. Preparate la glassa mescolando assieme lo zucchero a velo ed il succo di limone, cospargetela sulla ciambella e decorate a piacere con altri fichi freschi. Conservate la ciambella per 3-4 giorni.



*Lombello di Venere*





*Lamberto di Venere*