

# ZUPPA DI TOPINAMBUR E CAVOLO NERO CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO

Questo potrei senza dubbio definirlo l'inverno delle zuppe, ebbene non ne avevo mai cucinate tante e tutte così buone!

**La zuppa di topinambur e cavolo nero con avena e fagioli occhio nero** è ottima e saporita, il topinambur senza dubbio dona un sapore ben definito molto gradevole che si sposa alla perfezione con il cavolo nero.



*Camelico di Venere*

# ZUPPA DI TOPINAMBUR CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO



- 120 g di fagioli occhio nero
- 140 g di avena decorticata
- 2 porri
- 2 carote
- 200 g di topinambur al netto
- 130 g di cavolo nero
- 2 patate medie
- 1,8 lt di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero

1. Mettete in ammollo i fagioli occhio nero 4 ore prima di preparare la zuppa.
2. Fate scaldare il brodo in un tegame.
3. Sbucciate il topinambur, pesate il quantitativo necessario, tagliatelo a cubetti e tenete da parte.
4. Eliminate le estremità e la foglia esterna dai porri, tagliateli a rondelle.
5. Pulite le carote e tagliatele a dadini, mettete entrambi in un tegame di terracotta con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fate rosolare qualche minuto.
6. Allungate con qualche mestolo di brodo bollente ed unite

il topinambur ed i fagioli scolati.

7. Lavate il cavolo nero e tagliatelo a striscioline, unitelo alla zuppa con tutto il brodo rimasto, cuocete 40 minuti.
8. Sbucciate e lavate le patate, tagliateli a dadini.
9. Lavate accuratamente l'avena e scolatela. Unite entrambi alla zuppa e cuocete ancora 40 minuti.
10. Se fosse necessario unite altro brodo anche in base a quanto volete ottenere brodosa la zuppa.
11. Servite subito con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe nero a piacere.





*Amalia di Venere*



*Combelio di Venere*



  
*Conchios di Venere*





  
Cantina 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!



*Lamberto di Venere*

## **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.



*Lombello di Venere*



*Lambelias di Venere*



*Lombardo di Venere*





*Confeiteria di Venere*

# CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON QUINOA MIX

E' lunedì e dopo le abbuffate del weekend che dite.. meglio correre ai ripari con una leggera, delicata e semplicissima **crema di porri finocchio con quinoa mix**? Del finocchio ho usato le foglie esterne e i gambi scartati e tenuti da parte per l'occasione in questo modo la ricetta risulta anche economica, cosa che non guasta mai ☐

La presenza della **quinoa mix** Melandri Gaudenzio rende il piatto completo e in questo caso anche vegano.

Se non gradite il sapore del finocchio potete utilizzare solo i porri raddoppiandone la quantità, se invece volete provare un'altra deliziosa crema a base di finocchio vi propongo questa, **CREMA CON SCARTI DI FINOCCHIO E CANEDERLI AL FORMAGGIO**



**CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON  
QUINOA MIX**



- 150 g di porri al netto (circa 4 medi)
- 150 g di foglie e gambi di finocchio
- 100 g di patate
- 800 g di brodo vegetale
- 40 g di quinoa mix <a href="http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=77" target="\_blank">Melandri Gaudenzio</a>
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- crostini di pane (a piacere)

1. Per prima cosa mettete la quinoa mix in una tazza e riempitela di acqua fredda.
2. Eliminate le estremità dei porri e la foglia esterna, lavateli e tagliateli a rondelle. Tagliate anche il finocchio e la patata sbucciata a cubetti.
3. Mettete tutto in un tegame e coprite con il brodo vegetale.
4. Cuocete 20 minuti dal momento in cui inizia a bollire.
5. Frullate le verdure con un frullatore ad immersione fino a formare una crema.
6. Scolate la quinoa mix ed unitela alla crema, cuocete altri 30 minuti.
7. Distribuite la crema nei piatti e completate con erba cipollina tritata, un filo di olio extravergine d'oliva e a piacere dei crostini di pane.





*L'ambasciatrice di Venere*



*Lamberto di Venere*