

Polpette di salmone e ricotta con finocchi arrosto

Le **polpette di salmone e ricotta** sono semplicissime e molto veloci da preparare, l'aggiunta di capperi, cipolla, timo e scorza di limone le rende molto gustose e profumate. I **finocchi arrosto** sono stati per me una rivelazione dell'inverno 2018/19, si perché non li avevo mai cotti in questo modo e devo ammettere che mi hanno stupita e ormai li preparo almeno 2 volte a settimana. A volte si rimane stupiti quando le cose estremamente semplici si rivelano deliziose, quindi a chi non li ha mai provati consiglio di farlo presto!



Per le polpette

- 180 g di salmone fresco
- 110 g di ricotta di siero*
- 20 g di capperi sott'aceto
- 1/2 cipolla rossa
- 2 rametti di timo o prezzemolo
- scorza di 1/2 limone bio
- sale (pepe nero)

Per i finocchi

- 3 finocchi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe nero)

Lavate i finocchi, eliminate i gambi, tagliateli a spicchi non troppo spessi e metteteli in una ciotola, condite con olio sale e pepe e mescolate bene.

Disponete i finocchi su una teglia ricoperta di carta forno e metteteli in forno caldo a 180°C per 40 minuti girandoli a metà cottura.

Nel frattempo in una ciotola mettetet la ricotta, aggiungete sale e pepe, scorza di limone

grattugiata, timo o prezzemolo, capperi e cipolla tutto tritato.

Unite il salmone crudo tritato e mescolate, formate tante palline grosse come una noce, disponetele su di una teglia e cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.

Servite le polpette con i finocchi.

*fatta con solo siero di latte di mucca senza crema di latte e senza panna con 3% di grassi

Non prolungate troppo la cottura altrimenti le polpette veranno troppo asciutte






Amor e Miele





Tempeh croccante alla soia con funghi e pak choi allo zenzero

Il **Tempeh croccante alla soia con funghi e pak choi allo zenzero** è un piatto unico completo e molto saporito. Ricco di sapori e consistenze, potete variare il condimento, arricchire con spezie o erbe varie.



- 300 g di tempeh al naturale*
- 250 g di funghi pioppini
- 10 champignon
- 3 pak choi
- 4 cipollotti
- radice di zenzero
- peperoncino piccante
- 2 spicchi di aglio
- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di mirin
- 2 cucchiaini di salsa di soia senza zucchero
- 1 cucchaio di prezzemolo tritato
- sale

1. In una citola mettete due cucchiaini di olio il mirin e la salsa di soia, mescolate bene ed unite il tempeh tagliato a fette di circa mezzo centimetro o a bastoncini, mescolate e lasciate riposare.
2. Lavate i pak choi, tagliateli a metà e cuoceteli per 10 minuti a vapore.
3. Nel frattempo pulite i funghi, lavate i pioppini.
4. Tritate l'aglio, il peperoncino e i cipollotti ed uniteli allo zenzero grattugiato, mettete in una padella antiaderente con il rimanente olio e fate rosolare a fiamma bassa.
5. Unite i pioppini, salate e cuocete per 10 minuti girando spesso, unite i funghi champignon tagliati a fette sottili e cuocete pochi minuti.

6. Togliete i funghi dalla padella e tenete da parte, rimettete la padella sul fuoco e fate rosolare il tempeh marinato su tutti i lati finché sarà molto dorato.
7. Unite i funghi, mescolate per insaporire e servite assieme al pak choi, completate a piacere con del prezzemolo tritato.

*a piacere potete utilizzare anche del temp di ceci



Lamberto di Venere




Famiglia di Unere



Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi

La **torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi** è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.



Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell'avocado.

Per la torta

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all'85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata**
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele*

Per la farcitura

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

Per decorare

- 20 g di granella di fave di cacao tostate***
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreizzare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Decorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quantità della stevia in base ai propri gusti.

**in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

*** prodotto di Melandri Gaudenzio











Sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri

Lo sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri è una ricetta molto semplice e gustosa. Ho deciso di preparare questa ricetta dopo essere stata presso un'azienda agricola biologica a pochi chilometri da casa mia, il proprietario mi ha parlato così bene dei cardi che, presa dalla curiosità di sperimentare qualche ricetta, non ho potuto far altro che comprarlo.

Da un po' di tempo ho avuto modo di comprendere in modo più approfondito cosa significhi realmente mangiare sano, e ho realizzato che questo non vuol dire rinunciare a certi alimenti ma solo ridurli o associarli nel modo giusto, l'importanza dei grassi buoni, dei cereali integrali oltre ovviamente a ciò che tutti riconosciamo come sano, ovvero la frutta e la verdura. Sono solo all'inizio di questo percorso e mi sto documentando sull'argomento e sui vari aspetti di un certo tipo di alimentazione.

Sento però spesso dire che uno stile alimentare di questo tipo è triste e quasi impossibile da perseguire perché considerato estremamente limitativo, in effetti se ci si riduce a pensare di mangiare una bistecchina con dell'insalata o della verdura lessa scondita è effettivamente molto limitante, poco stimolante e alquanto tristarello. E questo è il primo step, creare piatti gustosi, appaganti, saporiti e nutrienti che,

oltre a mantenere un livello calorico basso, risultino idonei per la nostra salute. Ho deciso pertanto di condividere qui le mie semplici idee a riguardo, spero vi piacciono e possano essere utili.

Tutto questo naturalmente non significa che non preparerò mai più torte burrose, lasagne o ricchi arrostiti... la regola è "di tanto in tanto trasgredire alle regole" ☐



I pomodorini utilizzati per la ricetta sono quelli dell'orto di famiglia raccolti durante l'estate e conservati sottovuoto nei vasi senza aggiunta di olio ma solo con qualche erba aromatica e spicchi di aglio, una volta chiuso il vaso vengono bolliti in acqua per 15 minuti e lasciati raffreddare per fare il sottovuoto, la ricetta dalla mia amica Lara.

SFORMATO DI CARDI CON SUGO DI LENTICCHIE E PORRI

per la preparazione di questa ricetta ho utilizzato lenticchie piccole Eston di Melandri Gaudenio

- 500 g di cardo pulito
- 140 g di lenticchie piccole Eston
- 200 g pomodorini in vaso
- 1 carota
- 1 porro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spichio di aglio
- peperoncino piccante
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

1. Pulite i cardi eliminando la radice ed i filamenti. Fate scaldare abbondante acqua e immergete le parti esterne e più dure, cuocete per circa 15 minuti poi unite le altre parti e proseguite la cottura per altri 15/20 minuti o finché sarà morbido pungendolo con la forchetta. Nel frattempo in una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mettete a rosolare il porro a rondelle e la carota tritata grossolanamente. Unite infine l'aglio, le erbe le lenticchie ed i pomodorini, insaporite con il peperoncino, regolate di sale e allungate con una tazza di acqua calda. Cuocete le lenticchie per 25 minuti circa aggiungendo altra acqua se necessario, al termine della cottura il sugo dovrà essere umido ma non brodoso. Eliminate l'alloro e ondite con altri due cucchiaini di olio. Scolate il cardo e fate un primo strato sul fondo di una teglia, coprite con uno strato di lenticchie e proseguite in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Passate lo sformato in forno per 20 minuti in modo che il cardo possa insaporirsi con il sugo di lenticchie, sfornate e servite.




Amalia M. Vanni








Candace White



©
Anella d'Amore

BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE

Sono stata lontana dal blog per tanto, troppo tempo ma questo non significa che io abbia smesso di cucinare, chi mi segue anche solo per sbaglio avrà visto le mie ricettine sui numeri del bellissimo magazine "ci piace cucinare"

Durante questi mesi poi mi sono fortemente dedicata alla mia vita, ho da poco sentito dire *"se non ti sei ancora perso allora fallo subito, perché bisogna perdersi per ritrovarsi"* una frase che fino a qualche mese fa non avrei capito ma che ora comprendo come non mai, che ho fatto mia senza nemmeno saperlo, senza cercarla la consapevolezza si è fatta spazio dentro di me come le nuvole che d'improvviso si diradano lasciando spazio ad un cielo limpido e un sole che splende!

In tutto questo, e molto altro, non c'è stato molto spazio per la cucina ma una bella distorsione alla caviglia mi ha costretta ferma in casa per qualche giorno, momento in cui ho avuto modo di riprendere in mano i miei amati libri di cucina ed in particolare mi sono capitatai in mano due libri che parlano di dolci senza zucchero e a basso indice glicemico. Da questo è partita una piccola ricerca che mi ha portata a voler provare dei biscotti utilizzando una farina di legumi (cosa ormai diffusissima), ma non poteva bastare perché ho deciso di realizzare anche la farina ispirata dall'ultimo meraviglioso libro di Marianna Franchi *L'nsolito legume!*

Oltre a questo ho promesso di utilizzare per le foto di una ricetta la mia prima ciotola realizzata al corso di ceramica

raku e quindi...

Comunque. esperimento riuscito, come sempre tutte le ricette pubblicate sono realizzate e consumate quindi posso garantire che i biscotti sono deliziosi e a prova di assaggiatori ☐



lampiera di Venere




Ambrosio di Venere

BISCOTTI DI SOIA E MANDORLE



- 100 g di [soia gialla decorticata Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=151&idM=19&idT=21)
 - 100 g di farina di mandorle
 - 30 g di zucchero di cocco
 - 10 g di stevia
 - 40 g di burro di cocco
 - 30/40 grammi di acqua fredda*
 - scorza di 1 limone bio
 - 8 gr di polvere lievitante
 - *da regolare in base all'impasto ottenuto
1. Lavate la soia e lasciatela in ammollo per 8 ore. Risciacquatela molto bene finché l'acqua risulterà limpida, scolatela e stendetela su di un canovaccio pulito, asciugatela e ponetela ben stesa in una teglia ricoperta con carta forno, lasciate asciugare possibilmente all'aria. Accendete il forno a 120°C e tostate la soia per circa 40 minuti, frullate a lungo fino a renderela farina, eventualmente rimescolate il composto di tanto in tanto. Alzate la temperatura a 180°C.
 2. Pesate 100 grammi di farina di soia (dovrebbe comunque risultare esattamente 100 grammi) ponetela in una ciotola ed unite tutti i rimanenti ingredienti. Formate tante palline di circa 20 grammi, schiacciatele con i

palmi della mano e disponeteli sulla teglia ricoperta di carta forno leggermente distanziati tra loro, a piacere schiacciate leggermente con i rebbi di una forchetta, questa operazione è puramente estetica. Cuocete 20 minuti. Togliete i biscotti dal forno e fateli raffreddare su una gratella. Conservateli fino a 7/8 giorni ben chiusi in un vaso di vetro.

3. Con queste dosi otterrete 16/17 biscotti.











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




L'ombelico 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

- 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.






L'ombelico di Venere



Lombarda di Venere



Lambiccò di Venere

INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO

L'insalata di carciofi e tonno fresco è una gustosissima preparazione perfetta per una cena leggera e veloce da preparare.

Preferite i carciofi freschissimi e quindi molto teneri, utilizzate solamente il cuore del carciofo e utilizzate le foglie esterne per preparare una vellutata.

Potete sostituire il pecorino con del parmigiano stagionato e la rucola con degli spinacini freschi.



INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO



- 250 g di tonno fresco in un solo pezzo
- 2 carciofi freschi e teneri
- 1 mazzetto di rucola
- pecorino semi stagionato
- 15 olive taggiasche
- [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=8&idM=7&idT=26)
- succo di 1+1/2 limone
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- sale fino

1. Spremete il succo di un limone e mettetelo in una ciotola, aggiungete un bicchiere di acqua e qualche cubetto di ghiaccio.
2. Eliminate le foglie esterne del carciofo e la sua punta, tagliate la parte esterna del gambo e dividete il cuore di carciofo a metà.
3. Se ci fosse la peluria all'interno va eliminata prima di tagliare i carciofi a fettine sottili.
4. Mettete le fette nel succo di limone ed acqua man mano che le tagliate.
5. Lavate e scolate la rucola, fatela asciugare.
6. In una padella antiaderente fate scaldare due cucchiaini di olio e fate rosolare a fiamma alta il tonno su tutti

i lati.

7. Tagliatelo a fette e mettetelo in una ciotola, aggiungete la rucola, i carciofi ben strizzati, i semi di sesamo, le olive taggiasche e le scaglie di pecorino.
8. In una ciotola mettete il succo del mezzo limone rimasto, 2-3 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale e pepe e mescolate bene.
9. Condite l'insalata e servite subito.



Lombello di Venere







L'ambasciata di Venere

OSSOBUCO CON ZUCCA E PORCINI

L'ossobuco con zucca e porcini è un secondo piatto ricco e goloso. Ottimo e semplice da cucinare, richiede solo un lungo tempo di cottura per ammorbidire la carne. Fondamentale è incidere l'ossobuco tutto attorno per evitare che arricci in cottura, in tal caso non cuocerebbe in modo ideale e non risulterebbe nemmeno esteticamente bello.



Umbilico di Venere

OSSOBUCO AI PORCINI E ZUCCA



- 2 ossobuchi di vitello
- 100 g di zucca al netto
- 150 g di funghi porcini anche surgelati
- 1 cipolla
- 600/700 g di brodo
- farina 00 qb
- prezzemolo
- scorza di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva

1. Praticate dei taglietti ogni 2-3 centimetri tutto attorno all'ossobuco in modo che non si arricci in cottura.
2. Infarinate gli ossobuchi su entrambi i lati e fateli rosolare in una padella antiaderente dove avrete scaldato qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
3. Tritate finemente la cipolla ed aggiungetela in padella, fate rosolare bene.
4. Allungate con il brodo, non mettetelo tutto ma aggiungetelo quando necessario e proseguite la cottura per circa 75 minuti mantenendo la fiamma bassa.
5. Tagliate la zucca ed i porcini a dadini ed uniteli alla carne, se necessario aggiungete ancora un po' di brodo.
6. Cuocete ancora 30 minuti, la consistenza finale dovrà essere cremosa e non asciutta.
7. Lavate qualche rametto di prezzemolo, asciugatelo e

tritandolo finemente assieme allo spicchio di aglio.

8. Grattugiate la scorza del limone, unitela al trito e cospargete il tutto sugli ossibuchi.

9. Servite subito.





Conditas di Venere



L'Amoroso di Cucina