

# cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi e mela

Il **cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi, cavolo cappuccio e mela** è un piatto unico e molto gustoso, siamo abituati a mangiare questo ortaggio solamente cotto ma è ottimo anche crudo a mio parere soprattutto utilizzato in questo modo, frullato e ridotto in piccoli granelli che simulano un cous cous di grano.

Potete sbizzarrirvi e creare gli abbinamenti che più gradite con verdure cotte o crude, cereali e legumi.

L'abbinamento che ho pensato io racchiude un fantastico legume poco utilizzato che è la **cicerchia**, che abbinata alla quinoa mix rende il piatto completo.

Le verdure fresche completano il piatto e la mela regala un tocco di dolcezza. Non tralasciate il condimento leggermente agro di limone e aceto di mele che dona carattere al piatto!



Fresca, profumata e croccante, un'insalata davvero gustosa perfetta come piatto unico

- 200 g di cimette di cavolfiore
- 140 g di cicerchia\*
- 60 g di quinoa mix\*
- 1 finocchio
- 1/4 di cavolo cappuccio viola
- 1/2 mela rossa soda
- 1 cipolla rossa piccola

## **Per condire**

- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchiaini di succo di limone
- grani di pepe nero
- 2 rametti di santoreggia
- sale

1. Mettete in ammollo la cicerchia per 24 ore cambiando l'acqua 2/3 volte per eliminare l'amaro. Scolatela e fatela cuocere in acqua bollente per circa 2 ore. Mettete in ammollo la quinoa per 20 minuti, scolatela e lavatela molto bene. Lessatela per 20 minuti e scolate, passatela sotto acqua fredda. Lavate le verdure, dividete il cavolfiore in cimette e frullatelo grossolanamente, mettetelo in una capiente ciotola assieme alla quinoa e la cicerchia freddi. Tagliate il

finocchio, la cipolla rossa e il cavolo cappuccio molto finemente ed unitele agli altri ingredienti. Mettete tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola, la santoreggia tritata, e mescolateli bene per amalgamare. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela in bastoncini fini, conditela con la salsa e unite tutto assieme, mescolate bene e servite subito.

\*PRODOTTI MELANDRI GAUDENZIO

















---

# 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.



*Complais di Venere*

# 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 cucchiaini 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*



*Lambello di Venere*



*L'ambasciata di Venere*

---

# **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 spaghetti. 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.

---

# CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l'inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno ☐ Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c'è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo "va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?". E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è si sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto... e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all'interno.



## **CARPACCIO DI ZUCCHINE**

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte  
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio  
scaglie di parmigiano reggiano  
rucola selvatica

4 noci  
4-5 foglie di basilico  
olio extravergine d'oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l'affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell'olio extravergine d'oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.





# **INSALATA DA TIFFANY: PERCHE' #questoepiubello**

Ne abbiamo viste delle belle in questi giorni.. o per meglio dire "dei belli" ma vi assicuro che non era niente in confronto a quello che state per vedere perché... "questo è più bello"!!! Questo è il secondo libro della collana de I libri dell'MTChallenge edito da Sagep, ed è ora disponibile.

Libro frutto delle ricette scaturite dall'ennesima magnifica sfida, frutto dell'infaticabile Alessandra, frutto del fantastico gruppo dell'MTC del quale sono sempre più orgogliosa di far parte, iniziato per gioco e diventato una fonte di insegnamento e stimolo sempre più elevato!

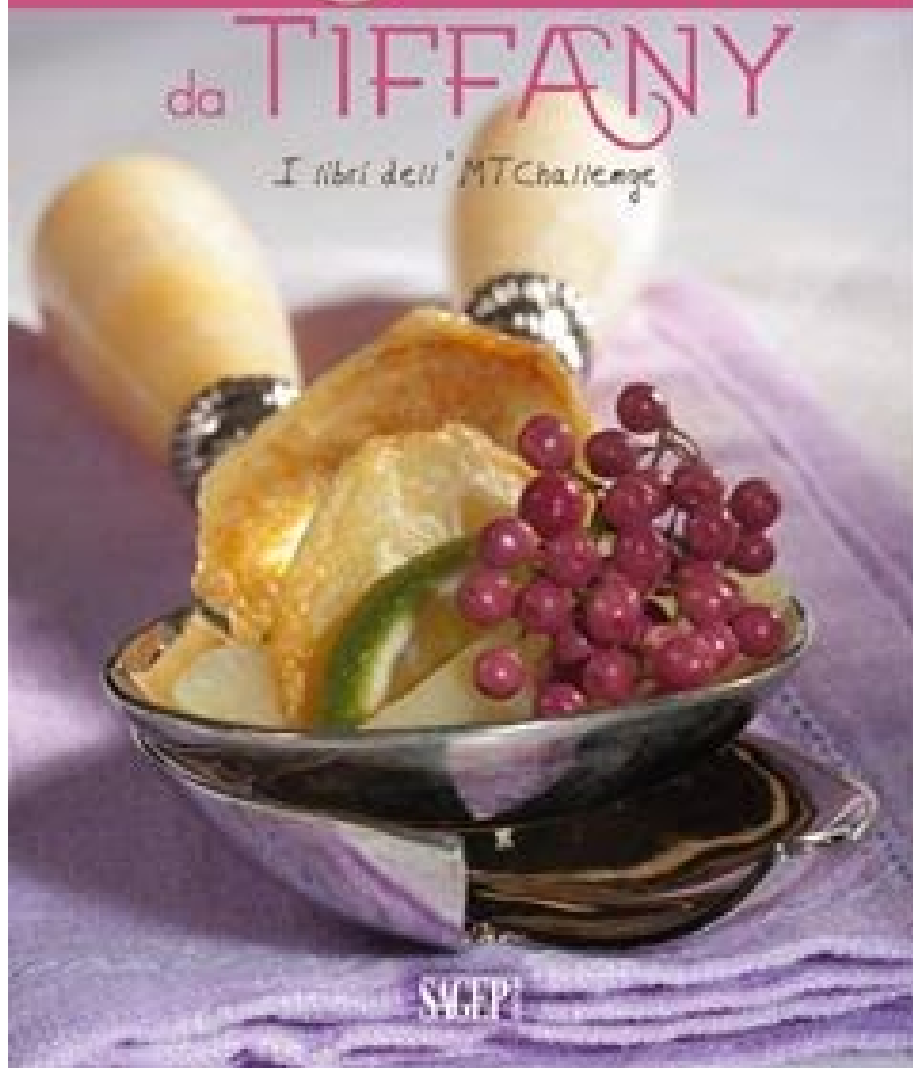
Ma non voglio dilungarmi troppo quindi vi lascio godere di alcune pagine del libro, e ricordate che acquistandolo contribuirete ad un progetto benefico che potete leggere nello specifico in fondo al post.



# INSALATA

## da TIFFANY

*I libri dell' MTChallenge*



ALCANTARA  
SCEP

Acquistando questo libro sosterrai  
 "PIAZZA DEI MESTIERI"  
[www.piazzeimestieri.it](http://www.piazzeimestieri.it)

Da un'idea di Alessandra Genaro

Direzione e coordinamento editoriale, editing:  
 Fabrizio Fazzari e Alessandra Genaro

Progetto grafico:  
 Sagep Edizioni Srl

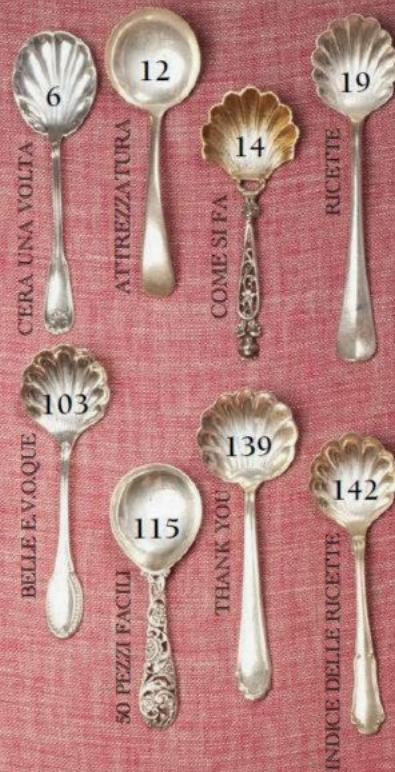
Impaginazione:  
 Barbara Ottoneo

Fotografie:  
 © Paolo Piccinotto

Illustrazioni:  
 © Mai Esteve

© 2014, Michalinger®  
[www.michalinger.it](http://www.michalinger.it)

© 2014, Sagep Edizioni Srl, Genova  
[www.sagep.it](http://www.sagep.it)  
 ISBN 978-88-6373-288-7



## INSALATA DI RINFORZO

- 1 cavolfiore
- 300 g di olive bianche
- 3 papavero
- 5-6 alici sottolio
- 2 cucchiaini di aceto
- olio extravergine d'oliva

Lavate il cavolfiore, riducetelo a cimette e lessatelo in abbondante acqua salata e acidulata con 2 cucchiaini di aceto. Scolatelo al dente e fatelo raffreddare.

Sciacquate rapidamente le olive e le alici sotto l'acqua corrente e asciugatele, tamponandole con carta assorbente da cucina. Lavate le papaverelle e asciugatele.

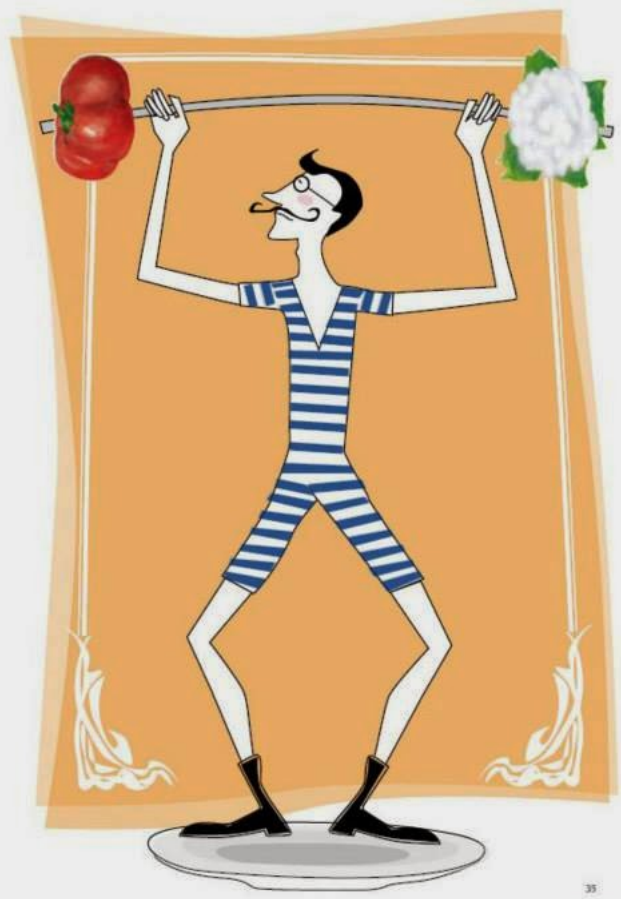
### Comporre l'insalata

In un'insalatiera, disponete le cimette di cavolfiore, le olive, le alici grossolanamente spezzate e le papaverelle, tagliate a pezzetti. Conditte con un filo d'olio e servite.



Piatto immancabile sulle tavole delle feste natalizie di Napoli e dintorni, l'insalata di rinforzo deve il suo nome all'abitudine di aggiungere via via gli ingredienti che mancavano, a mano a mano che la si consumava, dalla Vigilia a Capodanno.

Come capita abitualmente con le ricette di tradizione, ogni famiglia ha la sua: l'importante, però, è che non manchino gli ingredienti tipici del territorio, come le olive di Gaeta e le papaverelle, un tipo di peperone dalla polpa soda e carnosa che si mette sotto vetro d'estate, per poterlo utilizzare d'inverno, a completamento di questo piatto.



# IN-SALATE



... perché star bene  
a tavola si può!

## VEGANI CAESAR SALAD

Mescolate 2 cucchiaini di tahini con con 1 o 2 cucchiaini di senape, uno spicchio d'aglio sbucciato e spremuto e un cucchiaino o due di acqua, in modo da ottenere una consistenza densa, ma fluida. Su un piatto da portata disponete le foglie di lattuga, stracciate con le mani, la polpa dell'avocado, tagliata a fette e i ceci. Condite con la salsa, aggiustate di sale e di pepe, unite i semi di sesamo e servite.

di Giulia Piro dal blog [livateverybite.com](http://livateverybite.com)

1 lattuga romana - 200 g di ceci bolliti  
1 avocado - semi di sesamo  
sale e pepe, qb

**Per la salsa**  
2 cucchiari di salsa tahini - 1 spicchio  
d'aglio - 1-2 cucchiaini di senape  
acqua, qb - sale, qb

## VEGGIE SALAD

Sciocquate l'uvetta e i mirilli rossi sotto l'acqua corrente, poi ammolateli nel Porto per 5 minuti. Preparate un'emulsione con il miele, il succo filtrato del limone, la cannella, poco sale e poco olio. Sbucciate le pere, togliete loro il torsolo e affettatele con una mandolina di uno spessore di 2 mm: mettele in una terrina assieme alla frutta disidratata, ben strizzata dal liquido di ammollo e condite con l'emulsione. Disponetela in un'insalatiera le foglie della lattuga, stracciate con le mani: unite le pere con il loro liquido e mescolate bene. Aggiungete poi le noci brasiliane, in parte intere, in parte a pezzetti, insaporite ancora con un giro d'olio e con un bel pizzico di sale Maldon.

di Giulia Del Gatto dal blog [sewandgalaustitchen.blogspot.it](http://sewandgalaustitchen.blogspot.it)

1 lattuga iceberg, grande  
2 pere Spadona  
100 g di ghiugli di noci brasiliane  
50 g di uvetta  
50 g di mirilli rossi disidratati  
50 ml di Porto o altro vino liquoroso  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
2 cucchiari di miele  
1 limone  
olio extravergine di oliva  
sale Maldon, qb

## INSALATA ANTIOSSIDANTE AI FRUTTI ROSSI

Disponete gli spinaci nel piatto da portata. Aggiungete i frutti rossi, puliti con una pezzuola inumidita, le ciliege snocciolate e l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua intiepidita e ben strizzata. Sciogliete il sale e il pepe nella glassa al balsamico ed emulsionate con olio extravergine, mescolando bene. Condite l'insalata con la vinaigrette e servite.

di Eleonora Palcini dal blog [relaconcenzero.blogspot.it](http://relaconcenzero.blogspot.it)

150 g di frutti rossi freschi  
100 g di ciliegie  
50 g di uvetta  
1 cucchiaino di glassa all'aceto  
balsamico fatto in casa  
2 cucchiari di olio e.v.o.  
sale, qb  
pepe bianco, qb

## INSALATA DI SOIA E GOJI

La sera precedente metete a bagno la soia in acqua tiepida con mezzo cucchiaino di bicarbonato. Il giorno successivo fate cuocere la soia in acqua leggermente salata, per circa un'ora: deve diventare tenera. Scolate e fate raffreddare. Pulite il sedano e la cipolla, tagliate a pezzetti il primo e affettate sottilmente la seconda. Mettete a bagno le bacche di goji per mezz'ora in acqua tiepida, scolate e asciugate. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite con olio, sale e aceto balsamico. Se desiderate potete aggiungere del tonno sott'olio.

di Helgi Turra dal blog [pitarepattet.blogspot.it](http://pitarepattet.blogspot.it)

100 g di soia secca  
1 cipolla rossa, media  
2 gambe di sedano  
bacche di goji a piacere  
1 cucchiaino raso di bicarbonato  
2 cucchiari di olio e.v.o.  
1 cucchiaino di aceto balsamico  
sale, qb  
tonno sott'olio [facoltativo]

## WALDORF SALADE

1 mela Granny Smith  
1 mela Red Delicious  
½ limone, il succo  
4 gambi di sedano  
150 ml di yogurt naturale  
100 ml di panna  
100 g di maionese  
piccole foglie di lattuga  
noci caramellate  
sale, qb  
pepe, qb

per le noci caramellate  
200 g di ghiacci di rosee  
50 g di zucchero  
2 cucchiai di acqua

Per le noci caramellate:

Versate in una pentola capiente lo zucchero e due cucchiai d'acqua. Scaldate senza mescolare e quando lo zucchero inizia diventare ambro unite le noci e mescolate con una spatola per avvolgerle completamente nel caramello. Lavorate rapidamente, prima che lo scioglimento di zucchero inizi a scurire, perché diventerebbe troppo amaro.

Scolate le noci e si fate raffreddare su carta forno.

Per l'insalata:

Tagliate le mele a fette sottili e spruzzatele con un po' di succo di limone per non farle annerire.

Lavate e mondiate il sedano e tagliatelo a pezzettini.

Per il condimento:

In una ciotola unite lo yogurt, la panna e la maionese e mescolate bene. Aggiustate di sale e di pepe.

Comporre l'insalata:

Sul fondo del piatto da portata, fate un letto di foglie di lattuga, sopra il quale disponete le mele, il sedano e le noci caramellate. Condite con il dressing e servite.

La Waldorfsalat venne creata nelle cucine del Waldorf Hotel a New York, alla fine del XIX secolo, al tempo in cui era rene quel famoso César Tichirity a cui si deve anche il perfezionamento di un altro delle glorie della gastronomia statunitense, vale a dire le Uova alla Benedict. Lo stesso originale si differenzia da quella riportata solo per le noci caramellate che, nella versione classica, prevedono uno scioglimento più viscoso, a base di estratto d'aceto, melassa, mela e succo di mela e la frittura profonda dei ghiacci, una volta caramellate.



### INSALATA DA TIFFANY

il libro è edito da Sagep Editori

le fotografie sono di Paolo Picciotto

le illustrazioni di Mai Esteve

l'impaginazione è di Barbara Ottonello di Sagep Editori

la direzione editoriale è di Fabrizio Fazzari

il prezzo è di 18,00 euro.

**Acquistando una copia di *Insalata da Tiffany*, contribuirai alla creazione di borse di studio per i ragazzi di Piazza dei Mestieri (link: <http://www.piazzadeimestieri.it/>), un progetto rivolto ai giovani oggetto della dispersione scolastica e che si propone di insegnare loro gli antichi mestieri di un tempo, in uno spazio che ricrea l'atmosfera di una vecchia piazza, con le botteghe di una volta- dal ciabattino, al sarto, al mastro birraio e, ovviamente, anche al cuoco. La Piazza dei Mestieri si ispira dichiaratamente a ricreare il clima delle piazze di una volta,**

*dove  
persone, arti e mestieri si incontravano e, con un processo di  
osmosi  
culturale, si trasferivano vicendevolmente conoscenze e  
abilità: la  
centralità del progetto è ovviamente rivolta ai ragazzi che  
trovano in  
questa Piazza un punto di aggregazione che fonde i contenuti  
educativi  
con uno sguardo positivo e fiducioso nei confronti della  
realtà,  
derivato proprio dall'apprendimento al lavoro, dal modo di  
usare il  
proprio tempo libero alla valorizzazione dei propri talenti  
anche  
attraverso l'introduzione all'arte, alla musica e al gusto.*

Il libro è acquistabile nelle librerie

**sul sito Sagep**

<http://www.sagep.it/easyStore/SchedeVedi.asp?SchedaID=2105>

**Amazon**

[http://www.amazon.it/Insalata-Tiffany-A-Gennaro/dp/8863732884/ref=sr\\_1\\_1?ie=UTF8&qid=1405526459&sr=8-1&keywords=insalata+da+tiffany](http://www.amazon.it/Insalata-Tiffany-A-Gennaro/dp/8863732884/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1405526459&sr=8-1&keywords=insalata+da+tiffany)

**Ibis**

<http://www.ibs.it/code/9788863732887//insalata-tiffany.html>

---

## **INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE**

Questo mio spazio da me tanto amato negli ultimi mesi è stato un pochino abbandonato a se stesso, sono consapevole di avere inserito poche ricette e anche di essere passata pochissimo da tutte voi! Ultimamente mi sentite ripetere sempre queste parole e spero davvero di riuscire a riprendere un pochino il

ritmo ed essere più presente qui e da tutti voi!! Come ormai tante sapranno da qualche mese che faccio parte della redazione di Taste&More magazine e questo impegno mi stà dando belle soddisfazioni ma naturalmente mi porta via tanto tempo. A questo impegno da due mesi si è aggiunto anche quello bello e inaspettato di Agrodolce, un sito dove sono raccolte ricette della tradizione, notizie sul cibo, recensioni di ristoranti e tante altre interessanti novità sul mondo culinario, qui la mia pagina dove potrete vedere le ricette che fin'ora ho preparato. Questa proposta mi ha colta di sorpresa, sinceramente quando ho letto la prima mail con la richiesta "inviare il numero di telefono se interessata", ho quasi pensato di non rispondere pensando fosse la solita bufala, invece il sesto senso mi ha fatto agire diversamente e ne sono felice.

Ora capite la mia assenza dal blog e metteteci anche il lavoro che fino a febbraio non mi lascerà tregua...

Siccome non vi ho lasciato ufficialmente i miei auguri di buon Natale voglio almeno augurare a tutti quelli che passano da qui e a tutti quelli che ho conosciuto tramite questo mondo un bellissimo anno nuovo, e se per il cenone vi manca un buon contorno fresco e appetitoso eccovi serviti.. potete leggere la ricetta sul taste&more num 6 basta cliccare sulla copertina in fondo!!!



**INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE**  
**ingredienti per 4 persone**

2 mele pink lady o altra varietà un po' aspra  
2 finocchi  
1 cuore di radicchio  
8 noci  
chicchi di melagrana  
succo di limone  
per la salsa  
15 g di senape

15 g di miele d'acacia  
15 g di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino di succo d'arancia  
pepe









[clicca sulla foto per sfogliare la rivista](#)

---

## **INSALATA DI FARRO E LEGUMI CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA**

Avete presente quando uscite dal lavoro e siete già in ritardo? quando dovete spedire un pacco nel penultimo giorno disponibile e manca mezz'ora prima che il corriere chiuda? avete presente il traffico alle 17:30 quando tanta gente esce dal lavoro? avete presente una che in questo traffico si lascia distrarre dalla figlia e fa un bel dritto nel posteriore della tua macchina? noooo..?!? beh adesso io ce l'ho presente e molto bene!! Davanti a me tutti frenano.. o inchiodano.. io pure, guardo nello specchietto e so già cosa mi aspetta, era lontano ma andava troppo forte.. ho pensato che non ce l'avrebbe fatta, ho tolto lo sguardo dallo specchietto e ho apettato la botta!!! Devo ammettere che mi è andata bene, la sua macchina aveva il davanti distrutto e

nemmeno andava in moto la mia è decisamente ammaccata però almeno io non ho subito danni, solo un pò di fastidio alla cervicale ma ora sembra passato!!

E dopo la botta vi preparo un' insalata alternativa con legumi e cereali, un piatto semplice ma gustoso!!



**INSALATA DI FARRO E LEGUMI  
CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA**

per 2 persone

120 gr di Zuppa selezione di Farro, Ceci e Fagioli Melandri  
Gaudenzio

15-16 code di gambero  
2 pomodori San Marzano  
rucola  
per la salsa  
10 gr di rucola  
30 gr di olio extravergine d'oliva  
6-7 gr di aceto balsamico di Modena  
fior di sale, pepe nero



Lasciate in ammollo in acqua fredda la zuppa per almeno 5-6 ore, cuocetela in acqua salata per circa 45 minuti, scolate e lasciate raffreddare!

Lessate le code di gambero circa 7-8 minuti, scolatele e

lasciatele raffreddare.

Nel frattempo frullate assieme la rucola, l'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe.

Lavate i pomodori e formate una dadolata.

In una ciotola mettete assieme la zuppa e la dadolata di pomodori e condire con la salsa di rucola.

Sul fondo del piatto di portata disponete della rucola al centro mettete la zuppa e decorate con le code di gambero.





con questa ricetta partecipo al contest di Kiara



# INSALATA DI GAMBERI CAMELLATI ALLA BIRRA

Avete mai pensato a come nasce una ricetta?? o forse, quando nasce una ricetta.. per me tante volte accade al supermercato quando mi aggiro lenta per gli scaffali come un cane da tartufo in cerca di chissà cosa.. e poi eccolo li.. “quel prodotto” magari banale, magari visto e rivisto questa volta fa accendere la lampadina, è come se tutte le idee, che adesso girano in testa e si mescolano inesorabilmente tra loro, abbiano all’improvviso un loro collocamento, come se tutte rientrassero nei ranghi.

Solitamente quando ho un così grosso caos mentale mi scrivo degli appunti per riordinare le idee ma questa ricetta non c’era, poi..”voglio fare qualcosa con la birra...” e penso ai gamberi semplicemente saltati in padella e poi sfumati con una bella bionda e una spruzzata di lime, poi vedo le cipolle di tropea che io associo subito al caramello, e nella testa mescolo tutto assieme, perchè no.. “gamberi e cipolla caramellati con la birra”.. ci stò!! Ho deciso di servirli con dell’insalata riccia e della rucola che essendo amare bilanciano la dolcezza del caramello, la mozzarella e il lime rendono tutto un pò più fresco!!



**INSALATA DI GAMBERI CAMELLATI ALLA BIRRA  
per 2 persone**

200 gr di gamberi  
1 cucchiaino di zucchero di canna chiaro  
una noce di burro  
1/2 cipolla di tropea o 1 piccola  
50 ml di birra chiara  
succo di 1/4 di lime  
time limone  
olio extravergine d'oliva  
5-6 bocconcini di mozzarella fior di latte  
2 fette di pane integrale  
insalata rucola  
rucola





Tagliate la cipolla a rondelle di mezzo centimetro e fatela saltare in padella con poco burro per qualche minuto. Unite lo zucchero di canna e quando sarà sciolto aggiungete la birra, fate asciugare 5-6 minuti poi unite i gamberi lavati, dai quali avrete prelevato il carapace, e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, aggiungete del timo limone fresco.

Se la salsa dovesse essere ancora troppo liquida togliete la cipolla e i gamberi dalla padella e lasciate inspessire, alla fine unite il succo di lime!

Tagliate il pane a cubetti e fateli abbrustolire.

Lavate insalata e rucola e tagliate i bocconcini di mozzarella in quattro parti.

Servite tutto assieme, con i gamberi tiepidi, condite con poco

olio extravergine d'oliva e la salsa caramellata.





*ombelicodivenere.blogspot.it*



con questa ricetta aprtecipo alla sfida mensile dell' MTC



♥ Follow Me On Bloglovin'

Follow me on [bloglovin'](#)