

# Crostatine ai cereali integrali con bieta ricotta e caprino

Queste **crostatine ai cereali integrali con bieta, ricotta e caprino** sono un'ottima soluzione per un pranzo, in bruch, una merenda o una cena.. insomma si adattano a numerose situazioni. I cereali integrali utilizzati sono tutti integrali e hanno un indice glicemico piuttosto basso per questo motivo le crostatine vi sazieranno a lungo e non vi appesantiranno.

In particolare la **crusca d'avena** è ricca di betaglucani ottimi per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, essi inoltre gonfiandosi a contatto con del liquido faranno in modo di abbassare l'indice glicemico.

Il mix di cereali integrali crea un sapore piuttosto intenso e "ricco" a mio parere molto piacevole, e si sposa bene con il gusto delicato dei formaggi e delle bietole.

Assicuratevi che la ricotta non sia light ma bensì di siero, ovvero priva della presenza di crema di latte. La maggior parte delle ricotte, e dei formaggi, che riportano la scritta light sulla confezione hanno però questa crema tra gli ingredienti.





*L'ambrosia di Venere*

Questa ricetta è studiata per ottenere un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e grassi

## **Per l'impasto**

- 130 g di farina di farro integrale
- 60 g di farina di segale integrale
- 40 g di farina di avena integrale
- 20 g di farina di teff integrale
- 10 crusca avena
- 2 tuorli
- 2 uova
- 20 olio extravergine d'oliva
- 1/3 di cucchiaino di sale
- acqua qb

## **Per la farcitura**

- 100 g di ricotta di siero senza crema di latte
- 100 g di caprino magro
- 2 scalogni
- 80 g di bietta gialla
- 80 g di bietta rossa
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe)

## Preparazione

1. Pere la pasta lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto liscio, avvolgetelo in pellicola per alimenti e lasciate riposare 30 minuti.
2. Nel frattempo lavate accuratamente le biette e lessatele in acqua bollente.
3. Sbattete gli albumi ed unite la ricotta ed il caprino.
4. In una padella fate rosolare gli scalogni tritati con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.
5. Scolatele e strizzate molto bene le biette in modo che perdano tutta la loro acqua, tritate grossolanamente ed unitele allo scalogno, salate, pepete e lasciate insaporire per qualche minuto mescolando spesso.
6. Quando le biette saranno tiepide unitele al composto di formaggi e mescolate.
7. Riprendete la pasta e stendetela sottile, tagliate dei cerchi e foderare gli stampini riepilate con il ripieno di bieta, stendete la pasta avanzata dai ritagli e ricavate delle strisce per formare la griglia sulle crostatine.
8. Cuocete a 180°C per circa 20/25 minuti. Servite tiepide.

Queste crostatine possono essere congelate, al posto della bieta potete utilizzare degli spinaci o altre erbe.





Lamberto de Venere







  
Famiglia di Venere





---

# **PATATE CARCIOFI E CIPOLLE GRATINATE AL FORNO**

Un profumo inebriante che arriva dal forno si espande per tutta la cucina, **patate carciofi e cipolle gratinate** con un composto saporito a base di mollica, pecorino, pomodori secchi e olive taggiasche, garantisco una vera bontà!!



*Lombello di Venere*

# PATATE CARCIOFI E CIPOLLE GRATINATE AL FORNO



- 3 patate medie
- 3 cariofi
- 1 grossa cipolla rossa
- 1 limone
- **Per la gratinatura**
- 40 g di mollica di pane
- 40 g di pecorino media stagionatura
- 15 olive taggiasche
- 15 g di pomodorini secchi sott'olio
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- 2 rametti di timo

1. Sbucciate la cipolla, tagliatela a metà e ogni metà in 4 parti, mettete gli spicchi in una ciotola facendo attenzione che non si dividano gli strati e riempite con acqua fredda, lasciate possibilmente riposare qualche ora.
2. In un'altra ciotola mettete dell'acqua fredda ed unite il succo del limone.
3. Eliminate le foglie esterne dei carciofi, tagliate il gambo lasciandone un pezzo e sbucciatelo.
4. Tagliate la punta dei carciofi, tagliateli a metà ed eliminate l'eventuale barbetta interna.

5. Metteteli nell'acqua e limone per non farli annerire.
6. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele in 4/6 spicchi l'una in base alle dimensioni.
7. Preparare a gratinatura, in un mixer mettete la mollica del pane, il pecorino a pezzetti, i pomodorini secchi e le olive taggiasche ben scolati dall'olio, lo spicchio d'aglio, e i rametti di timo, frullate tutto.
8. Fate bollire abbondante acqua e lessate 10 minuti gli spicchi di patate, scolate e fate asciugare su un canovaccio.
9. Dopo lessate i carciofi 10 minuti, scolateli bene dall'acqua.
10. Aprite qualche foglia del carciofo e farcite con una parte di composto della gratinatura.
11. Scolate anche le cipolle sempre facendo attenzione che non si sfaldino.
12. Ungete leggermente un teglia da forno e disponete tutte le verdure, irrorate con un filo d'olio e coprite con il rimanente composto per la gratinatura.
13. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e mettete in forno caldo a 190°C per circa 50 minuti, provate a forare le verdure con una forchetta per verificare la cottura.
14. Togliete il foglio di alluminio e terminate la cottura per 20 minuti in modo che sulla superficie si formi una leggera crosticina.
15. Servite subito.



*Lombello di Venere*







Lombardo di Venere



*Combelao di Venere*



---

# **PIZZA CROCCANTE CON ZUCCA FETA CIPOLLA E OLIVE**

Solo a sentire la parola pizza già mi viene fame, e se qualcuno mi conosce bene sa che io la amo sottile e possibilmente con bel bordo croccante, però ogni volta che io la preparo mi viene buona sì.. ma bella alta!! Un giorno però ad un mercato mi sono innamorata di una teglia di terracotta smaltata che ovviamente ho comprato perché consigliata proprio per la cottura della pizza, come accade spesso è rimasta inutilizzata per diverso tempo ma sabato il mio occhio è caduto su di lei.. finalmente. Il segreto è scaldarla almeno 15 minuti a 250°C in modo che quando metterete la pizza, già stesa, il fondo inizierà immediatamente a cuocere creando una deliziosa crosticina.

Oltre che farcita questa pizza è buonissima anche bianca, risulta molto croccante come una schiacciatina. Proverò anche la versione farcita con pomodoro e mozzarella!!



**PIZZA CROCCANTE CON ZUCCA FETA  
CIPOLLA E OLIVE**



- PER L'IMPASTO

- 250 g di farina tipo1
- 30 g di semola rimacinata
- 140 g di birra lager
- 30 g di acqua\*
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 3 g di lievito
- 5 g di sale fino
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

- PER LA FARCITURA

- 1/2 zucca violina
- 2 cipolle rosse
- 100 g di feta
- 30 olive taggiasche
- 1 mazzetto di rucola
- olio extravergine d'oliva

1. In una ciotola mettete la birra, unite lo zucchero ed il lievito di birra, mescolate fino a farlo sciogliere.
2. Mettete la farina e la semola nell'impastatrice ed unite l'olio ed il composto di birra. Lavorate con il gancio impastatore ed unite acqua quanta ne serve per formare un impasto liscio e morbido. Quando gli ingredienti saranno amalgamati, unite il sale, lavorate ancora per farlo assorbire. Trasferite la pasta su un tagliere e lavoratela formando una palla. Ponete la pasta in una ciotola, coprite con pellicola per alimenti e fate raddoppiare. Potete mettere la pasta in frigorifero per una notte, toglierla almeno 3 ore prima di preparare la

pizza.

3. Mentre la pasta lievita tagliate delle fette sottili di zucca, conditele con un filo d'olio, sale grosso e rosmarino tritato. Disponete le fette in una teglia ricoperta con carta forno, coprite con un foglio di alluminio per alimenti e cuocete per 30 minuti.
4. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette spesse mezzo centimetro, cuocetele lentamente con un cucchiaio di olio.
5. Mettete in forno la teglia di terracotta smaltata e accendete il forno a 250°C, quando sarà a temperatura attendete 15 minuti.
6. Riprendete la pasta e dividetela in 4 parti, sul piano di lavoro spolverizzare della semola rimacinata e stendetele sottili formando un cerchio di circa 22 centimetri di diametro (poco meno della larghezza della teglia). Con un pennello ungete le pizze con un velo d'olio extravergine d'oliva.
7. Togliete la teglia dal forno ed ungetela leggermente con dell'olio extravergine d'oliva utilizzando un pennello.
8. Aiutandovi con un mattarello trasferite la pizza sulla teglia e rimettete in forno per 5 minuti.
9. Togliete la teglia dal forno e farcite la pizza con la zucca e le fette di cipolla, rimettete in forno 5 minuti.
10. Trasferite la pizza nel piatto e completate con la feta sbriciolata, le olive e rucola a piacere.
11. Ripetete lo stesso procedimento per le altre pizze.







Ambasciata di Venezia





  
*Cantale di Venere*

---

# CLAFOUTIS SALATO IN COCOTTE CON BUFALA E MELANZANE

Eccola l'estate, una stagione meravigliosa dove la natura si risveglia (e solo lei pare visto che io ancora sono in letargo) e ci regala i suoi deliziosi frutti coi quali preparare ottimi piatti come questo **clafoutis salato in cocotte con bufala e melanzane**. Le melanzane, ma quanto mi piacciono, semplici grigliate potrei mangiarne un'infinità! In questa ricetta le propongo all'interno di un clafoutis salato, ho visto una ricetta su sale&pepe e mi ci sono ispirata, in realtà solo per il tipo di portata perché il ripieno è diverso.



**CLAFOUTIS SALATO IN COCOTTE  
CON BUFALA E MELANZANE**

Ingredienti per 4 persone (antipasto)

Per la pastella

2 uova

160 g di latte intero

70 g di farina 00  
40 g di parmigiano reggiano 30 mesi

Per la farcitura

1 melanzana tonda  
200 g di mozzarella di bufala  
80 g di pomodorini secchi  
12 foglie di basilico  
8 pomodorini ciliegino  
sale, pepe



Il giorno prima tagliate la mozzarella in 4 parti e mettetela in uno scolapasta dalle magli fini, poggiatelo su una ciotola e coprite con la pellicola per alimenti. Riponete in frigorifero e lasciatela scolare tutta la notte. Lavate la melanzana e tagliatela a rondelle spesse un centimetro. Cuocete le melanzane sulla piastra senza ungerle. Una volta cotte ponetele tra due piatti e lasciate raffreddare. Il



giorno seguente rompete le uova e sbattetele con una frusta, unite il latte e fatelo amalgamare. Aggiungete la farina ed il parmigiano, regolate di sale e pepe e mescolate bene con la frusta. Mettete un cucchiaino di pastella all'interno di ogni mini cocotte *le creuset*, poggiate al centro una fetta di melanzana, proseguite con qualche fetta di mozzarella e dei pomodorini secchi, cospargete con del basilico tritato, aggiungete della pastella e fare un secondo strato. Fate in modo che alla fine gli ingredienti siano coperti, completate con due pomodorini ciliegini per ogni cocotte e a piacere una spolverizzata di parmigiano reggiano. Cuocete a 180° 20-25 minuti o fino a leggera doratura. Servite subito.

Servite i clafoutis salati di bufala e melanzane come antipasto o come piatto unico raddoppiando le dosi.











ricetta realizzata con mini cocotte LE CREUSET

---

# Tartellette carciofi porri e camembert

Chi non ama le torte salate alzi la mano!! Io personalmente le adoro e infatti qualche settimana fa' facendo la spesa pensavo a quali ingredienti comprare proprio per il ripieno di una torta salata, ho comprato carciofi, porri e camembert.. dopo qualche giorno arriva il tema della sfida dell'MTC per il mese di marzo, la brisés.. sarà destino o forse no, ma io ne sono stata molto felice, quindi grazie Flavia!! Ammetto di non aver brillato in quanto a fantasia ma queste tartellette sono comunque deliziose.. anzi erano :-)!! Oggi sono di poche parole, sono particolarmente stanca, mi sembra di esserlo sempre di più, è strano come a volte ci si senta energici e pieni di voglia di fare ed allo stesso tempo profondamente spossati, ma per fortuna è in arrivo il weekend ;-)!!!



**TARTELLETTE CON CARCIOFI  
PORRI E CAMEMBERT**  
per 8/9 tartellette

per la brisée  
250 g di farina  
150 g di burro



1 cucchiaino di sale  
un pizzico di zucchero  
1 cucchiaio di latte

per il ripieno

2 carciofi  
2 porri  
150 ml di panna fresca  
2 uova  
150 g di camembert\*  
sale, pepe

\*peso senza buccia

Riporto le indicazioni di Flavia per la preparazione della brisée.

*Versate la farina a fontana sul piano di lavoro. Mettete al centro il burro, il sale, lo zucchero e l'uovo, poi mescolateli e lavorateli con la punta delle dita. Incorporate piano piano la farina, lavorando delicatamente l'impasto finché assume una consistenza grumosa. Aggiungete il latte e incorporatelo delicatamente con la punta delle dita finché l'impasto comincia a stare insieme. Spingete lontano da voi l'impasto con il palmo della mano, lavorando di polso, per 4 o 5 volte, finché è liscio. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo fino all'uso.*



Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne, tagliategli la punta e poi a metà, eliminate la barbetta interna e divideteli in spicchi. Fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una larga padella ed iniziate a cuocere i carciofi. Eliminate la parte esterna dei porri e tagliate a rondelle la parte bianca, aggiungeteli ai carciofi e proseguite la cottura per una decina di minuti mescolando spesso per evitare che si

brucino le verdure. Allungate con un bicchiere di acqua, salate e proseguite la cottura fino a totale assorbimento del liquido facendo attenzione a non bruciare le verdure, lasciate raffreddare. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete la panna e le verdure cotte, salate e pepate a piacere. Eliminate la buccia dal camembert e dividetelo in pezzetti.

Riprendete la pasta brisée, e stendetela su di un piano leggermente infarinato. Dovrà essere alta 3/4 millimetri. Tagliate la pasta più grandi rispetto alla misura degli stampi tenendo presente l'altezza dei bordi. Foderate gli stampi e bucate il fondo con una forchetta. Disponete un pezzetto di carta forno in ogni tartelletta e riepilate con fagioli secchi o pesi di ceramica. Scaldate il forno a 180°C e cuocete le tartellette per circa 15 minuti, eliminate fagioli e carta forno e rimettete in forno per altri 10 minuti.



Mettete qualche pezzetto di camembert nelle tartellette e versate il ripieno. Decorate a piacere i bordi con i ritagli di pasta rimasti. Io ho scelto una decorazione primaverile fatta da fiorellini di diverse dimensioni. Rimettete in forno e terminate la cottura per circa 15 minuti.





Con questa ricetta partecipo alla sfida del mese di marzo



dell'MTC

---

# FRITTATA RUSTICA ALLA BIRRA E RICOTTA

Mentre torno dal lavoro tante volte penso a cosa cucinare per cena perchè nonostante tutti pensino che sia sempre piena di idee a volte il vuoto totale regna nella mia mente e la voglia di fermarsi al supermercato è pari a zero, allora bisogna dar fondo alla dispensa.. patate, uova e tonno direi che non mancano mai nella mia, anche perchè se ci avete fatto caso un tonno in offerta da comprare c'è sempre, un piccolo salvacena/pranzo. E io che faccio!?! ovvio... frittata!!

Ho sfumato le verdure con una birra artigianale al sale di Cervia, la Salinae che secondo me si sposava bene coi tutti gli altri sapori.

Questa birra ha un sapore ovviamente un pò diverso dalla classica bionda, già dal profumo si intuisce la sua caratteristica, io non sono una grande intenditrice ma il profumo e il sapore floreale ed erbaceo lo percepisco e al contrario di quello che si potrebbe pensare non è propriamente salata ma appena sapida, a mio parere è perfetta per l'aperitivo e accompagnata a piatti semplici e poco "robusti" come questa frittata.



ombelicodivenere.blogspot.it

### **FRITTATA RUSTICA ALLA BIRRA E RICOTTA**

per 4 persone

600 gr di patate

1 cipolla bianca

100 gr di tonno all'olio d'oliva sgocciolato

200 gr di ricotta

5 uova

1/2 bicchiere di birra al sale di Cervia

erbe miste (rosmarino, salvia, maggiorana, timo limone)

olio extravergine d'oliva

3 cucchiaini di pan grattato

sale, pepe

Sbucciate le patate, lavatele, tamponatele con della carta assorbente e tagliatele a rondelle di un paio di millimetri,



mettetele a cuocere in una larga padella per 6-7 minuti, nel frattempo tagliate grossolanamente anche la cipolla a fette spesse, sbattete le uova con poco sale e abbondante pepe e "sbricciolatevi" dentro la ricotta. Aggiungete le cipolle alle patate, lasciate rosolare pochi minuti e sfumate con la birra, quando sarà sfumata unite il tonno sbricciolato e le erbe tritate, versate sopra il composto di uova e ricotta, con un cucchiaino di legno staccate continuamente la frittata dai bordi e praticate dei "tagli" nel mezzo in modo da far andare sotto il liquido della frittata, in questo modo si cuocerà meglio e al momento di rovesciarla la parte sopra sarà già piuttosto cotta. Spargete il pangrattato sulla frittata, appoggiatevi sopra un piatto della sua grandezza e girate velocemente la padella, tenendo fermo il piatto con la mano, fate scivolare la frittata nuovamente nella padella e cuocete pochi minuti.



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



con questa ricetta partecipo al contest di Simona



# TORTINI DI PATATE E PECORINO CON PORCINI

Quando una carissima collega ti omaggia di alcuni porcini freschissimi cosa puoi fare se non preparare immediatamente un piatto gustoso!?!? Oltretutto erano anche già puliti... quindi la sera stessa ho cucinato questi semplici ma deliziosi tortini.

Pensate che fino a poco tempo fa non amavo i porcini sarà che al ristorante spesso quelli che servono sono viscidissimi e non riuscivo a mangiarli, questi invece sono rimasti sodi e saporiti quindi mi son piaciuti moltissimo!!



## **TORTINI DI PATATE E PECORINO CON PORCINI**

per 2 tortini

2 patate medie

2 uova

150 gr di pecorino

2 porcini medi

timo

1 spicchio d'aglio

noce moscata

vino bianco

sale, pepe, olio evo

a piacere aceto balsamico

Pulite i porcini e tagliateli a fette non troppo sottili, in una padella mettete a soffriggere uno spicchio d'aglio in poco

olio evo. Aggiungete i porcini, fate cuocere qualche minuto e sfumate col vino bianco, quando sarà evaporato allungate con poca acqua e salate e pepate a piacere.

Pelate le patate e tagliatele a rondelle sottili, bollitele in acqua salata pochi minuti e scolate facendo attenzione a non romperle.

Sbattete l'uovo con poca noce moscata, sale pepe e il timo tritato e 100 gr di pecorino grattugiato.

Foderate con carta forno degli stampini per tortine monodose, sul fondo mettete uno strato di patate, poi qualche scaglia di pecorino e continuate così facendo tre strati, versate metà crema di uovo in ogni formina e cuocete in forno caldo a 180° per circa 15 minuti.

Servite con sopra i porcini e il restante pecorino a scaglie, a piacere mettete qualche goccia di aceto balsamico.



ps. scusate per le foto, dopo averle "perse" tutte ho recuperato solo queste dal web

con questa ricetta partecipo al contest di Ely nella categoria  
Grati Amo

---

## **TORTA SALATA PATATE PORCINI E ROBIOLA AL TARUFO**

Devo essere sincera la sfida mensile dell'MTC questo mese non mi ha particolarmente coinvolta, sarà che quando ho letto il

post ero appena tornata dalle ferie.. i primi giorni di lavoro, insomma non ho subito approfondito e anzi, me ne sono un po dimenticata, quindi la mia testolina non ha elaborato varianti. La scorsa settimana poi mentre facevo la spesa ho deciso di comprare delle erbette dei cipollotti e del ravigliolo proprio per preparare la torta della sfida.. e l'ho fatta.. ma la pasta evidentemente aveva una falla ed è uscito del liquido che mi ha reso praticamente impossibile toglierla dalla tortiera ed era decisamente impresentabile.. ma buona!! Ieri pomeriggio ho deciso di riprovare senza sapere bene come farla, però sapevo che volevo usare le patate.. apro il frigo e chi vedo.. la robiola al tartufo comprata in uno dei miei attacchi di curiosità quando vedo un prodotto nuovo, l'associazione è stata immediata.. in freezer ci sono i porcini, ecco com'è nata la mia torta.. un po a caso direi!! Però è stata dura, a un certo punto mi son anche un pò innervosita perchè la pasta, nonostante fosse molto elastica, mi dava problemi e ho creato alcuni piccoli buchi che fortunatamente son riuscita ad arginare.

### **TORTA SALATA** **PATATE PORCINI E ROBIOLA AL TARTUFO**

per una torta da 20 cm  
per la pasta della Vitto  
200 gr di farina manitoba  
50 ml di acqua  
50 ml di vino bianco  
4 gr di sale  
20 ml di olio evo  
per il ripieno  
2 patate medie  
3 funghi porcini  
1 spicchio d'aglio  
80 gr di caprino  
100 gr di robiola al tartufo  
1 uovo  
maggiorana

olio evo  
1 tazza di vino bianco  
sale



Lavorate assieme tutti gli ingredienti della pasta e dividetela in 5 panetti uguali, lasciate riposare per almeno un'ora coperti.

Nel frattempo pulite i porcini e tagliateli a fette grosse circa mezzo centimetro, scaldate dell'olio evo in una padella, unite lo spicchio d'aglio e i funghi. Fate cuocere qualche minuto e sfumate con poco vino bianco, lasciate completamente evaporare e allungate con dell'acqua, salate e finite la cottura.

Sbucciate le patate, affettatele a rondelle di mezzo centimetro sarso e bollitele pochi minuti in acqua salata.

Sbattete l'uovo e amalgamatevi la robiola, il caprino e la maggiorana tritata.

Stendete il primo panetto il più sottile possibile ungetelo con olio evo ed adagiatelo in una teglia unta anch'essa, tendete il secondo panetto ungetelo e posizionatelo sopra il primo, sul fondo mettete le patate poi fate uno strato coi porcini e sopra mettete la crema di formaggi. Stendete gli altri tre panetti sempre ungendoli e posizionateli sopra il ripieno uno per volta. Prima di mettere l'ultimo strato di pasta posizionate sul bordo una cannuccia come si vede qui. Tagliate la pasta in eccesso tutto attorno alla teglia e ripiegate il bordo formando un cordone di pasta tutto attorno alla torta, vi rimarrà aperta solo la parte dove avete inserito la cannuccia, soffiare facendo alzare lo strato di pasta, togliete la cannuccia e sigillate velocemente il bordo. Cuocete a 180° per circa 45 minuti.



con questa ricetta partecipo all'MTC di settembre