

Zuppa verde con borlotti e cereali decorticati

La zuppa verde con borlotti e cereali decorticati è un delizioso comfort food ideale da consumare durante le fredde giornate invernali. Ho deciso di preparare questa zuppa utilizzando parti di verdure generalmente scartate, questo permette quindi anche di ridurre gli scarti di cibo.

La presenza di legumi e cereali nella proporzione di 70/30 grammi a persona, rende questa pietanza un piatto completo.

Io ho utilizzato borlotti Lamon giganti e un mix di chicchi decorticati biologici di Melandri Gaudenzio che trovo perfetti per le zuppe ma potete utilizzare qualsiasi altro cereale, anche del riso integrale, basterà solo inserirli nella zuppa nel momento giusto in base al loro tempo di cottura.



Complimenti di Venere

Le zuppe sono ottime e utili per utilizzare anche le parti delle verdure che spesso non utilizziamo come le bucce esterne ed i gambi dei finocchi troppo duri per essere mangiati crudi, o le foglie esterne dei broccoli e dei cavolfiori.

- 140 g di fagioli borlotti Lamon*
- 60 g di mix cereali decorticati (avena, miglio, sorgo, grano saraceno*)
- 80 g di broccoli (gambo, cimette, foglie)
- 80 g di foglie esterne di finocchi
- 80 g di foglie di cavolo nero
- 70 g di verza
- 50 g di foglie di cavolfiore
- 1 cipolla
- sale grosso
- pepe nero
- 30 g di olio extravergine d'oliva

1. Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore.
2. Lavate le verdure e tagliate tutto grossolanamente, mondate una cipolla e tagliatela a pezzetti. Aggiungete 1,5 litri di acqua e cuocete le verdure per 40 minuti.
3. Scolate i fagioli ed uniteli alla zuppa.
4. Proseguite la cottura per circa 40 minuti, lavate accuratamente il mix di cereali ed uniteli alle verdure. Regolate di sale e pepe a piacere e terminate la cottura, circa 20 minuti. Condite con l'olio e servite ben caldo.

*prodotti di Melandri Gaudenzio

Le verdure dovrebbero essere cotte in modo veloce per preservare tutte le loro proprietà, per le zupper però io prevedo delle cotture piuttosto lunghe, questo perché trovo che si crei un sapore più omogeneo e una consistenza cremosa.






Amalia di Venere





Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio

La vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio è una ricetta che ho in mente di provare da quando l'ho vista sul libro di Donna Hay , a luglio scorso poi durante un viaggio ad Amsterdam ho più volte mangiato la crema di pomodori, grazie anche alle temperature piuttosto basse, e l'ho trovata deliziosa!! La ricetta originale prevede l'utilizzo della quinoa, io ho utilizzato il miglio e in aggiunta ho messo un mix di semi per arricchire. Il procedimento per realizzare la vellutata è molto simile al suo, aggiungete peperoncino a piacere in base al vostro gusto.

Questa vellutata può essere servita tiepida o calda.



Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio



- Ingredienti per 2 persone
- 4 pomodori costolati maturi
- 8 pomodori ciliegini
- 1 testa di aglio
- 8/10 foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- sale
- pepe
- 1/2 cucchiaino di miele
- Per le cialde di miglio
- 30 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio
- 30 g di parmigiano reggiano
- 10 g di topping seed mix Melandri Gaudenzio

1. Lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse, disponetele su una teglia da forno. Tagliate i

pomodorini a metà, svuotateli dai semi e mettete anch'essi nella teglia. Tagliate a metà la testa dell'aglio e ponete le due metà nella teglia e condite con sale, pepe o olio extravergine d'oliva. Cuocete in forno a 180°C per 50 minuti.

2. Nel frattempo cuocete il miglio in acqua leggermente salata, scolatelo molto bene, aggiungete il parmigiano ed il topping seed mix, mescolate bene. Foderate una teglia da forno di carta forno e disponete dei mucchietti di composto di miglio. Con il dorso di un cucchiaio stendeteli formando dei cerchi di circa 3/4 centimetri di diametro. Cuocete in forno fino a doratura, circa 10 minuti.
3. Togliete i pomodori dal forno, in un tegame mettete i pomodori arrosto, qualche spicchio di aglio e peperoncino a piacere, tenete da parte i pomodorini. Allungate con un bicchiere di acqua calda, frullate con un frullatore ad immersione fino a formare una crema liscia. Aggiungete il miele, regolate di sale e cuocete finché la vellutata avrà raggiunto la consistenza desiderata.
4. In una teglia mettete le foglie di basilico fresche, cuocetele in forno a 180°C per 4/5 minuti o finché saranno secche ma non bruciate.
5. Versate la vellutata nei piatti, completate con i pomodorini interi tenuti da parte, le cialdine di miglio, le foglie di basilico ed un filo di olio extravergine d'oliva.







Lombardo di Venere







Completto di Venere



Zuppa di cachi piccante ai 5 gusti

La **zuppa di cachi piccante ai 5 gusti** è una portata particolare e molto sfiziosa, perfetta per chi ama i contrasti. In questa zuppa troverete tutti i sensi.. il salato e saporito dei formaggi, l'amaro delle fave di cacao, il dolce del caco e l'acido dello yogurt.. in più anche il piccante. A questo si aggiungono anche le varie consistenze dal cremoso della quenelle, il liquido del caco ed il croccante del pane e delle fave.

Questa ricetta la potete trovare anche nell'ultimo numero di Taste&More assieme ad altre fantastiche ricette per un capodanno "Crazy" ricco di stuzzichini che alieteranno l'ultimo giorno di questo 2017. Cliccate sulla finestrella in fondo al post per visualizzare il magazine!!



Zuppa di cachi piccante ai 5 sensi



- 300 g di polpa di cachi
- 10-12 gocce di tabasco
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- Per le quenelle
- 200 g di caprino
- 150 g di ricotta fresca
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Per completare
- 4 cucchiaini di yogurt bianco magro
- 2 fette di pane nero ai semi
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d'oliva
- timo fresco
- maggiorana fresca
- <a

<http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104> fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio

1. Tagliate i cachi, circa 3, eliminate la parte chiara all'interno e prelevate la polpa. Frullatela con il tabasco e l'olio e distribuitela in quattro ciotoline. Variegate la zuppa con un cucchiaino di yogurt bianco magro (un cucchiaino per ogni porzione). Lavorate assieme la ricotta, il caprino e l'olio fino ad ottenere una crema liscia, con due cucchiaini formate le quenelle e ponetene una al centro di ogni ciotola. In una padella

fate rosolare uno spicchio di aglio intero con due cucchiaini di olio, unite il pane tagliato a dadini molto piccoli, fate tostare il pane, togliete dal fuoco, eliminate l'aglio e completate con le erbe aromatiche. Distribuite il pane sulla zuppa, completate con le fave di cacao tostato e servite.



Cantile di Venere






L'ambitio di Venere

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.



Lambelico 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



Conchilio di Venere

BORDATINO CON CAVOLO RICCIO ZUCCA E CANNELLINI

Il **Bordatino** è un piatto tipico toscano a base di farina di mais, verdure, cavolo nero e cannellini che però io ho rivisitato sostituendo il cavolo nero con quello riccio e aggiungendo zucca e peperoncino. Non ho mai assaggiato la versione originale ma questo mi è piaciuto molto, un piatto caldo e confortevole perfetto in questi giorni!!



Cantina di Venere

BORDATINO CON CAVOLO RICCIO E CANNELLINI



- 120 g di [fagioli cannellini secchi Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=79&idM=5&idT=11)
- 80 g di farina di mais fioretto
- 80 g di zucca al netto
- 6-7 foglie di cavolo riccio verde
- 1 grossa carota
- 1 cipolla rossa
- 8 pomodorini rossi
- 30 g di pecorino semistagionato
- peperoncino fresco
- pepe nero
- olio extravergine d'oliva
- sale

1. La sera prima mettete in ammollo i cannellini, 12 ore.
2. Scolate i cannellini e fateli cuocere in abbondante acqua per circa 35 minuti, Frullatene una parte, lasciatene interi circa 100 grammi pesati cotti, e tenete da parte l'acqua di cottura.
3. Mondate e lavate carote e cipolla, tagliate entrambe a cubetti.
4. Eliminate la buccia dalla zucca e tagliatela in piccoli dadini.

5. Lavate il cavolo riccio, eliminate le coste dure e tagliatelo a striscioline.
6. Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 parti.
7. In un tegame antiaderente fate scaldare due cucchiaini di olio e fate rosolare 5 minuti la cipolla con le carote e la zucca.
8. Unite il cavolo riccio ed i pomodorini, fate insaporire ed allungate con la purea di fagioli e 1,2 litri totali tra liquido di cottura dei fagioli e acqua calda.
9. Aggiungete il peperoncino tritato finemente e regolate di sale.
10. Cuocete 30 minuti poi unite a pioggia la farina di mais mescolando per non formare grumi.
11. Cuocete altri 30 minuti mescolando di tanto in tanto.
12. Unite i fagioli cannellini interi e il pecorino grattugiato, cuocete ancora 10 minuti.
13. Servite caldo con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe a piacere.
14. Se dovesse avanzarne il giorno dopo scaldatela aggiungendo un po' di brodo o acqua calda leggermente salata.





Cantina di Venere

ZUPPA SPEZIATA DI LENTICCHIE SALSICCIA E BROCCOLI

La zuppa speziata di lenticchie salsiccia e broccoli è l'ideale per queste fredde serate invernali. I sapori si abbinano molto bene, il gusto è ricco e corposo!! Tante idee per ottime e creative zuppe sul nuovo numero di Taste&More, cliccate sulla pagina in fondo al post!!!



ZUPPA SPEZIATA DI LENTICCHIE

SALSICCIA E BROCCOLI



▪ Ingredienti

- 2 carote
- 1 cuore di sedano
- 2 scalogni
- 30 pomodorini ciliegino
- 400 g di passata di pomodoro
- 2 lt di brodo vegetale
- 250 g di salsiccia fresca di suino
- 180 g di [lenticchie piccole Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=17)
- 300 g di broccoli al netto
- peperoncino a piacere
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- olio extravergine d'oliva
- prezzemolo a piacere

1. Preparazione

2. Mondate e lavate carota, sedano e scalogni, tritate grossolanamente la cipolla e a dadini le altre verdure. In una casseruola fate rosolare il trito con un filo d'olio extravergine d'oliva. Unite la salsiccia a pezzetti e fatela cuocere qualche minuto. Aggiungete i pomodorini lavati e tagliati in 4 spicchi, il peperoncino e le spezie. Allungate con la passata di

pomodoro ed il brodo, fate cuocere 30 minuti ed unite le lenticchie lavate e scolate. Cuocete 15 minuti ed unite le cimette dei broccoli o i broccoli tagliati in piccoli pezzi. Proseguite la cottura per 10 minuti, completate con un filo di olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato a piacere, servite subito.





Cantelão di Venere



Lambello di Venere

CREMA DI ZUCCA AL TALEGGIO CASTAGNE E CHORIZO

La crema di zucca al taleggio castagne e chorizo è una pietanza particolare molto saporita, gustosa e confortevole, perfetta per le fredde serate invernali. Io ho utilizzato la zucca violina ma potete utilizzare la mantovana o la delicia. Se non trovate il chorizo potete usare del salame piccante.



CREMA DI ZUCCA AL TALEGGIO CASTAGNE E CHORIZO



- 300 g di zucca violina al netto
- 1 piccola cipolla
- 12 castagne o marroni
- 30 g di chorizo o salame piccante
- 60 g di Taleggio
- paprika saporita
- 2 fette di pane tagliate a dadini
- 1 foglia di alloro
- olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale

1. Incidete le castagne e mettetele in un tegame con abbondante acqua e una foglia di salvia, portate a bollore e cuocete 30-40 minuti a seconda delle dimensioni, provate con un forchetta a forarle per verificare la cottura.
2. Scolate le castagne e sbucciatele mantenendole in grossi pezzi.
3. Nel frattempo che le castagne cuociono, sbucciate la zucca e tagliatela in piccoli dadini, pesate la quantità necessaria.
4. In un tegame fate rosolare la cipolla tritata grossolanamente con un filo d'olio, unite la zucca ed aggiungete del brodo vegetale fino a coprire (se non avete il brodo potete usare acqua e sale o dado vegetale bio)
5. Cuocete per circa 30 minuti e frullate con un mixer ad immersione fino a formare una crema liscia.
6. Se fosse troppo liquida proseguite la cottura fino alla

consistenza desiderata, se fosse troppo soda aggiungete brodo a sufficienza per portarla alla giusta consistenza.

7. Aggiungete alla crema di zucca il taleggio a dadini e mescolate fino a farlo sciogliere.
8. In una padella fate leggermente tostare dei dadini di pane, toglieteli dalla padella e tenete da parte.
9. Aggiungete un filo d'olio in padella e rosolate il chorizo tagliato a striscioline, unite le castagne e completate con della paprika forte.
10. Servite la crema con un mix di castagne e chorizo e crostini di pane.



Lombardo di Venere





Lambias di Venere



Conte 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 Melandri Gaudenzio
- 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