

# **BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE**

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!



Ispirata ad una ricetta dell'ultimo bellissimo libro di Donna Hay "Life in Balance"

# BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE



- 200 g di ricotta di mucca fresca
  - 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
  - 2 uova
  - 70 g di [Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=46&idM=4&idT=41)
  - 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
  - scorza di mezzo limone
  - olio extravergine d'oliva
  - sale
  - pepe
  - Per la salsa
  - 100 g di panna acida
  - 10 g di miele
  - 10 g di senape
  - qualche goccia di succo di limone
  - pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)
1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
  2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l'acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente, con l'apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.



*Cantale di Venere*



*Conbelio di Venere*



*L'ambelico di Venere*







---

# POLLO SPEZIATO AL LIMONE E ZAFFERANO

Si chiama sindrome da acquisto compulsivo di libri di cucina!?! Non so se ne sono proprio affetta ma quando Marta mi ha mostrato la sua libreria mi son sentita una pivellina e quasi in diritto di poter comprare altri libri a cuor leggero senza sentirmi in colpa.. ebbene dalla sua libreria spuntava questo titolo.. "cucina indiana" e non ho potuto fare a meno di comprarlo all'istante. Quando ho avuto il libro tra le mani me ne sono subito innamorata. Me lo sono letto per bene in un piovoso pomeriggio d'autunno e ho "fatto l'orecchia" a tantissime pagine. Primo su tutti ho voluto provare questo delizioso pollo al limone e zafferano, particolare ma non troppo, dal sapore deciso e ricco, a noi è piaciuto tantissimo.

Rispetto alla ricetta originale ho sostituito i semi di cumino (non amati da qualcuno) con i semi di finocchio, non ho messo l'anice stellato che non avevo e ho aggiunto due cucchiaini di zucchero di canna per contrastare la marcata acidità della salsa e a mio parere ci voleva proprio, potete comunque assaggiarla e decidere se unirlo in base ai vostri gusti. Specifico anche che la ricetta originale non prevede che il pollo venga passato in forno a rosolare a fine cottura ma a me piaceva così! Ultima cosa ho allungato i tempi di cottura rispetto a quelli indicati nel libro, e secondo me ci voleva!



# POLLO SPEZIATO AL LIMONE E ZAFFERANO



- 1 pollo intero da 1kg
- 1 limone bio
- 1 cucchiaio di pasta di zenzero
- 3 spicchi d'aglio
- 1 bustina di zafferano
- 1 cucchiaio di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 3 cucchiari di olio
- 1 stecca di cannella
- 2 foglie di alloro
- 100 g di panna acida
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- sale grosso

1. In una ciotola mettete la pasta di zenzero, l'aglio tritato, il coriandolo in polvere, lo zafferano, i semi di finocchio, l'olio e il succo e la scorza del limone, mescolate formando una pasta. Cospargete il pollo con questa pasta.
2. Nella cocotte LE CREUSET mettete un pizzico di sale grosso, le foglie di alloro e la stecca di cannella, fate scaldare ed unite il pollo con tutta la marinatura.
3. Fate rosolare qualche minuto poi allungate con 500 grammi di acqua e coprite con il coperchio. Lasciate cuocere per 45 minuti.
4. Togliete il pollo dalla cocotte ed unite la panna acida e lo zucchero, mescolate bene e rimettete il pollo.
5. Accendete il forno con la funzione grill e passate il pollo dentro la cocotte 5.6 minuti per lato o finché

sarà leggermente dorato.

6. Servite subito il pollo a pezzi accompagnato dalla sua salsa.



COCOTTE LE CREUSET, perfetta per una doppia cottura, fornello + forno.

La cottura del pollo all'interno della cocotte permette di mantenere le carni molto succose e tenerissime! Il pollo, anche se non del tutto immerso nel liquido, cuoce perfettamente.





*Lambéas di Venere*



*L'ambitico di Venere*



# **SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**

Al contrario di tutti quelli che stanno aspettando l'autunno e l'arrivo del freddo io mi sento triste e nervosa, di certo svegliarmi con questo buio non aiuta, nel mio caso né lo spirito né la salute... beh estate, anche se amo le zuppe e la cioccolata calda, io stò qui e aspetto con ansia il tuo ritorno e magari vengo pure a cercarti io ;-D!!!

Ma... se parliamo del nuovo Taste&More l'autunno prende un aspetto del tutto affascinante, coinvolgente e piacevole anche per me!! Vi consiglio di correre a sfogliarlo per immergervi in un'atmosfera unica che solo le fantastiche donne che fanno parte di questa famiglia sanno creare!!!

Nel numero 22 di Taste&More troverete anche questa mia ricetta.

**SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**  
per la ricetta clicca [QUI](#)



*Conchita di Venere*



*Cantina di Venere*

---

# **POLPETTE DI MELANZANE FILANTI AL FORNO**

Le **polpette di melanzane** sono un secondo piatto molto gustoso e perfetto per chi segue una dieta vegetariana. Sfogliando un numero di qualche mese fa del magazine di Jamie Oliver mi sono soffermata su una ricetta di polpette di melanzane. Ho fatto diverse modifiche ma mi è piaciuto molto, e ho provato, il metodo di cottura di questo vegetale. E' infatti noto che la melanzana assorbe una grande quantità di olio e quindi per non bruciarla solitamente si tende ad aggiungerne troppo ottenendo melanzane molto unte. Nella ricetta presente sul magazine invece le melanzane vengono tagliate a pezzetti e condite con qualche cucchiaino di olio, stese poi su un foglio di carta

forno e cotte in forno coperte da un foglio di alluminio, in questo modo otterrete melanzane cotte, saporite e per nulla unte.



**POLPETTE DI MELANZANE FILANTI AL FORNO  
CON SUGO DI POMODORO  
ingredienti per 4 persone**

600 g di melanzana al netto\*\*

60 g di grissini integrali\*

80 g di pecorino

50 g di asiago

1 uovo

4 cucchiaini di olio

sale fino

Per il sugo

1/2 cipolla di tropea

4 pomodori rossi maturi

8 foglie di basilico

olio extravergine d'oliva

peperoncino fresco

\*potete usare anche del pangrattato ma i grissini hanno molto più sapore.

\*\* potranno sembrare tante le melanzane ma una volta cotte riducono moltissimo il loro volume.



Per prima cosa preparate il sugo, tritate la cipolla e fatela rosolare qualche minuto in un tegame con due cucchiari di olio extravergine d'oliva. Tagliate i pomodori in 4 parti ed eliminate i semi. Riducete i pomodori a cubetti ed uniteli alla cipolla, proseguite la cottura per circa 40 minuti, fino ad ottenere un sugo denso e saporito. Regolate di sale ed aggiungete il basilico spezzettato e condite con un filo di

olio extravergine d'oliva a crudo.

Nel frattempo lavate la melanzana e riducetela a cubetti il più uguali possibile tra loro. Metteteli in una ciotola e irrorate con due cucchiaini di olio, mescolate e fate lo stesso con altri due cucchiaini, mescolate ancora. Foderate una teglia con della carta forno e disponete i cubetti di melanzane senza sovrapporli. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti, se vedete che le melanzane iniziano a scurirsi troppo coprite con un foglio di alluminio. Togliete le melanzane dal forno, eliminate gli eventuali pezzetti bruciacchiati (se ne erano presenti di troppo piccoli) e schiacciatele con una forchetta, fate raffreddare. In una ciotola sbattete l'uovo, frullate i grissini a farina, grattugiate il pecorino ed unite tutto alle melanzane. Regolate di sale e formate delle palle grosse come le palline da pin pong. Con un dito formate un buco e mettete un cubetto di asiago, richiudete la polpetta. Proseguite fino a terminare gli ingredienti. Disponete le polpette su una teglia coperta con carta forno e cuocete 20 minuti a 180°C. Sfornate le polpette e mettetele nella pentola con il sugo caldo, fate insaporire mescolando bene e servite subito.









# Tournedos di tonno con chips e salsa agrumata allo yogurt

Nel nuovo magnifico numero di Taste&More troverete tante fantastiche proposte tra cui le gustosissime *ricette da bistrot*, oggi vi propongo la mia ricetta, un delizioso tournedos di tonno lardellato accompagnato con chips di zucca patate e topinambur e una salsa allo yogurt.

Se non lo avete ancora sfogliato il magazine cliccate sulla copertina alla fine del post.



**TOURNEDOS DI TONNO  
CON CHIPS E SALSA AGRUMATA ALLO YOGURT**

2 filetti di tonno alti 3 cm  
4 fette di pancetta sottile  
semi di sesamo Melandri Gaudenzio

semi di lino Melandri Gaudenzio  
1 spicchio di aglio  
olio extravergine d'oliva  
sale

Per la salsa

100 g di yogurt  
1 cucchiaino di senape  
1 cucchiaino di miele  
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
scorza d'arancia  
prezzemolo  
pepe

Per le chips

2 patate  
1 fetta di zucca  
2/3 radici di topinambur  
olio extravergine d'oliva  
sale

[Clicca sulla foto per la ricetta](#)







---

# CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO E CACIOCAVALLO

Ottobre=zucca, magnifico ortaggio che ho imparato ad amare soprattutto negli ultimi anni. Sì perché ricordo quando mia mamma tanti anni fa fece i tortelli per la prima volta ed io mangiai solamente il bordo di pasta esterno.. troppo dolci per considerarli un primo piatto. Allora il mio palato accettava e capiva solamente i sapori classici, amava solamente i cappelletti ed i ravioli con gli spinaci. Col tempo ho compreso che il contrasto dolce/salato in realtà lo adoro, ed ecco che le ricette a base di zucca sono diventate un must!! Queste crocchette è la prima volta che le preparo, sono molto gustose, dolci, salate, filanti e piccantine, un gran mix di sapori.



**CROCCHETTE DI ZUCCA, MIGLIO  
E CACIOCAVALLO**  
per 4 persone

250 g di polpa di zucca cotta  
60 g di miglio decorticato Melandri Gaudenzio  
60 g di caciocavallo

10 g di 'nduja\*  
1 uovo  
40 g di pangrattato

Per la panatura

1 uovo  
pangrattato  
farina

1 lt di olio di semi di arachidi

\*se volete una versione vegetariana potete ometterla, non esagerate con la quantità perché sebbene sembri poca si sente molto bene.



Tagliate la zucca a fette spesse circa 2 centimetri, pesatene circa 350/400 grammi. Su una teglia mettete un foglio di carta forno e posizionate le fette di zucca senza sovrapporle.

Coprite con un foglio di alluminio per alimenti. Cuocete in forno a 180°C per circa 45 minuti. Provate a forare la zucca con una forchetta per verificarne la cottura. Nel frattempo lessate il miglio in acqua bollente salata. Scolatelo ben cotto. Private la zucca della polpa, pesatene 250 grammi e mettetela in una ciotola. Unite l'uovo sbattuto, il pangrattato, la 'nduja ed il miglio regolate eventualmente di sale e mescolate bene. Se il composto fosse troppo morbido a causa di una zucca troppo acquosa, unite altro pangrattato o a piacere del parmigiano. Prelevate un cucchiaino di composto, mettetelo sul palmo della mano e premete. Con un dito fate uno scavo al centro e posizionate un pezzetto di caciocavallo. Richiudete la crocchetta facendo in modo che il formaggio sia ben coperto. Date al composto una forma cilindrica. Dopo aver terminato tutte le crocchette passatele prima nella farina, poi in un piatto dove avrete sbattuto l'uovo ed infine nel pangrattato. Fate scaldare l'olio in un piccolo tegame in modo da avere almeno 10/12 centimetri di olio. Quando avrà raggiunto la temperatura di 180°C versate lentamente 3 crocchette per volta. Non cuocetene di più assieme altrimenti la temperatura dell'olio si abbassa troppo e le crocchette non friggeranno bene e assorbiranno troppo olio. Fate dorare molto bene e scolate. Posizionatele su della carta paglia per far assorbire l'unto. Servite subito.

Importantissimo che l'olio sia ben caldo in modo che la crocchetta non assorba olio in eccesso e risulti ben croccante fuori e morbida dentro. Fate una prova con un piccolo pezzo di impasto, se salirà subito a galla e vi si formeranno numerosissime bollicine attorno allora la temperatura è giusta.











# COZZE GRATINATE AL POMODORO

La sensazione quando si rientra dalle ferie è sempre quella che l'estate sia finita, e la mia speranza è sempre quella che continui a far caldo per poter indossare ancora canottiere e infradito così da sentirmi ancora per un pò in vacanza. Allora per prolungare l'estate, che per me sa sempre di mare, oggi si mangia pesce. In generale adoro il gratinato ed adoro farlo con il pane fresco frullato e non con il pane grattugiato, in questo modo rimane grossolano e croccante, vi mostro come lo preparo in questa semplicissima ricetta.



## **COZZE GRATINATE AL POMODORO**

per 2 persone

1 kg di cozze

2 spicchio d'aglio

500 g di pomodoro molto maturo

30 g di vino bianco secco 1 peperoncino

3 fette di pane toscano o altro pane insipido  
prezzemolo  
olio extravergine d'oliva



Eliminate la barbetta dalle cozze tirandola con un movimento secco, verso la parte chiusa, con un coltello raschiate le eventuali incrostazioni bianche che si formano sul guscio.

Infine con una paglietta di acciaio grattane la superficie e sciacquate bene con acqua fredda.

Lavate ed asciugate il prezzemolo, tritatene finemente una parte assieme ad uno spicchio d'aglio. Fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una padella di acciaio e soffriggete il trito di aglio e prezzemolo per un minuto, unite le cozze, mescolate bene e sfumate con il vino bianco. Coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 5-6 minuti finché le cozze saranno tutte ben aperte. Mettete un panno bianco pulito all'interno di un colapasta e filtrate le cozze raccogliendo il sugo un contenitore sottostante.

Lavate i pomodori e incidete a croce il loro dorso, versateli per un minuto in acqua bollente. Scolateli e metteteli in una ciotola di acqua fredda. Eliminate la buccia, tagliateli in quattro parti ed eliminate i semi. Tagliateli a cubetti.

Nella padella di cottura delle cozze fate scaldare dell'olio, unite gli spicchi d'aglio interi sbucciati ed il peperoncino tritato. Fate soffriggere ed unite il pomodoro. Fate rapprendere per circa 20 minuti ed aggiungete il sugo filtrato delle cozze. Fate cuocere per circa 30 minuti, se dovesse essere troppo salato aggiungete dell'acqua e allungate la cottura. Terminate la cottura facendo restringere molto il sugo.

In un mixer frullate il pane lasciandolo piuttosto grossolano, tritate il prezzemolo con lo spicchio d'aglio ed unitelo al pane. Aggiungete 3 cucchiaini abbondanti di sugo al pomodoro\* e mescolate bene, il composto dovrà risultare piuttosto umido. Aprite le cozze e tenete solo la metà con il mollusco. Riempite le valve con il gratinato e pressate leggermente. Condite con un filo d'olio extravergine d'oliva. Cuocete a 200°C con modalità grill per 7-8 minuti facendo attenzione a non bruciarle, tenete la teglia a metà altezza. Servite calde.

\*il restante sugo può essere utilizzato per condire la pasta.





# 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.