

# 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.







# Asparagi con crema all'uovo

“A volte le cose semplici...” sembrerebbe la solita frase fatta ma probabilmente chi riesce a vivere di questo concetto è molto più felice di chi ricerca sempre quello che non può avere. Ormai siamo tutti abituati al benessere e sembra normale volere sempre il massimo, io credo che se preso in modo sano e non come un'ossessione sia giusto cercare di migliorare la propria vita e cercare di avere ciò che ci fa stare bene!! Anche in cucina molte volte i piatti semplici sono più gustosi rispetto a quelli troppo elaborati e quindi mi sembra giusto dare spazio anche a questo tipo di cucina!! Questi asparagi li fa sempre mia mamma e io li trovo buonissimi, ho realizzato la ricetta proprio come lei anche se non escludo possibili varianti più light.



**ASPARAGI CON CREMA ALL'UOVO**  
per 2 persone

20 asparagi  
1 tuorlo  
80 g di panna da cucina  
2 cucchiari di parmigiano reggiano

brodo vegetale q.b  
olio extravergine d'oliva

Lavate bene gli asparagi ed eliminate l'eventuale parte più dura. In una padella fate scaldare un filo d'olio e fate cuocere pochi minuti gli asparagi, allungate con il brodo e cuocete finché gli asparagi saranno teneri. Il brodo dovrà essere completamente assorbito. In una ciotola sbattete il tuorlo con la panna ed il parmigiano, togliete dal fuoco e versate la crema sugli asparagi. La crema d'uovo non deve cuocere ma solo rapprendersi con il calore degli asparagi, in questo modo rimarrà cremosa. Servite subito.

Non possedendo un tegame apposito per la cottura degli asparagi ho optato per questa soluzione e confesso che si è dimostrata perfetta, gli asparagi non si rompono e le loro proprietà non si disperdono nell'acqua di cottura che poi andrebbe scolata.











# Polpette di quinoa con porri scamorza e zucca

Da poco sono andata a trovare le mie carissime amiche di Cavezzo, ormai famoso per il terribile terremoto di quasi tre anni fa!! Questo piccolo paesino è però famoso anche per il suo mercato domenicale, denominato mercato storico con tanto di cartelli all'ingresso del paese. E' molto belle perché è grande, si sviluppa tra le vie del centro, tutti i negozi sono aperti, c'è tantissima gente e in una delle piazze si trovano tante magnifiche bancarelle di prodotti alimentari freschissimi. Non ho saputo resistere alla zucca mantovana che dalle mie parti è difficile da trovare, ed ho fatto bene perché è buonissima!! Ma poi diciamolo... una foodblogger come potrebbe non rimanere affascinata da tale bellezza.

La stagione della zucca ormai è al termine ma ancora si trovano, in ogni caso queste polpette possono essere accompagnate anche da una crema di carciofi, topinambur, patate, carote o altra verdura a scelta.





**POLPETTE DI QUINOA  
PORRI SCAMORZA E ZUCCA**  
per 20 polpette

per le polpette

100 g di quinoa mix Melandri Gaudenzio  
100 g di patata lessa

60 g di scamorza affumicata

1 porro

1 uovo

prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale

per la crema

100 g di zucca

olio extravergine d'oliva

sale



Per tagliare la zucca ho utilizzato il coltello “cuoco”  
FISKARS con lama in acciaio inox.



Lasciate in ammollo la quinoa per circa un'ora, risciacquatela e cuocetela in acqua bollente salata per circa 20 minuti. Scolatela molto bene e lasciate intiepidire. Nel frattempo tagliate i porri a rondelle e rosolateli pochi minuti in padella con dell'olio extravergine d'oliva. Allungate con un bicchiere di acqua, salate e fate cuocere lentamente finché l'acqua sarà assorbita completamente, attenzione a non



lasciare del liquido altrimenti le polpette saranno acquose. Lessate una patata, sbucciatela e schiacciatela, pesatene 100 grammi e mettetela in una ciotola. Aggiungete i porri, la quinoa, l'uovo, la scamorza grattugiata ed il prezzemolo lavato asciugato e tritato. Mescolate tutto e fate delle grosse polpette, circa 20. Distribuitele su di una teglia ricoperta con carta forno e cuocete a 180°C per 20 minuti.

Tagliate la zucca a piccoli dadini e fatela cuocere in padella con un mezzo bicchiere di acqua, aggiungetene se necessario, alla fine dovrà rimanere un po' di liquido, salate e portate a cottura. Quando sarà cotta schiacciatela con una forchetta e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Sul piatto da portata distribuite la crema di zucca e adagiatevi sopra le polpette di quinoa.











# CRESCIONE ALLE ERBE

Sono passati 4 giorni dall'uscita di taste&more n°8 e siamo davvero soddisfatte del numero di visualizzazioni!! Sono felice che il gruppo sia saldo ed entusiasta e questo non può che portare ad un ottimo risultato!!

Nel nuovo numero è presente una bellissima rubrica sullo street food e tra le ricette proposte troverete anche quella del mio crescione con le erbe. Inutile dire che da ottima romagnola non posso che adorare piadina e derivati. Ho scoperto questa ricetta e soprattutto questi tempi di riposo lunghi che permettono all'impasto di assumere una consistenza "diversa" e perfetta, la piadina e il crescione saranno ottimi anche il giorno dopo e anche dopo esser stati congelati

## **CRESCIONE ALLE ERBE**

### **Ingredienti per 6 crescioni**

500 g di farina 00  
125 g di latte  
125 g di acqua tiepida  
100 g di strutto  
15 g di lievito per torte salate  
8 g di sale fino  
1/3 di cucchiaino di bicarbonato di sodio

### **Per il ripieno**

250 g di erbe pesate cotte  
250 g di spinaci pesati cotti  
150 g di mozzarella per pizza  
100 g di caciotta  
50 g di parmigiano reggiano grattugiato  
2 spicchi di aglio  
sale fino  
olio extravergine d'oliva

### **Preparazione**

Laorate il latte e l'acqua con lo strutto in modo da ammorbidirlo. Unite la farina, il lievito, il sale ed il bicarbonato setacciati, lavorate fino ad ottenere una pasta liscia. Lasciate riposare l'impasto all'interno di un piatto ben coperto per almeno 24 ore, il riposo renderà il vostro impasto più fragrante. Dopo averli cotti e strizzati molto

bene tritate grossolanamente gli spinaci e le erbette. In una padella fate soffriggere qualche minuto gli spicchi di aglio con ell'olio extravergine d'oliva, unite le verdure e fate insaporire, regolate di sale, lasciate raffreddare ed unite il parmigiano. Tagliate la mozzarella e la caciotta in piccoli dadini e tenete da parte. Riprendete la pasta e dividetela in 6 parti uguali, formate delle palline, copritele con un canovaccio e lasciate riposare un'ora. Stendete ogni parte in un cerchio sottile pochi millimetri. In una metà di ogni crescione mettete una parte di erbe, completate con mozzarella e caciotta e richiudete a mezzaluna, sigillate i bordi con i rebbi di una forchetta. Scaldate una teglia di ghisa e cuocete i crescioni su entrambi i lati. La temperatura della piastra non dovrà essere troppo alta per evitare che si brucino fuori e rimangano crudi all'interno ma nemmeno troppo bassa, in tal caso cuocendosi lentamente rischiate che i crescioni si secchino troppo. Potete consumare i crescioni ben caldi oppure aspettare che raffreddino e conservarli in freezer.





*ombelicodivenere.blogspot.it*





*ombelicodivenera.blogspot.it*



link diretto alla ricetta cliccando sulla copertina



---

# 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.



### **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 paitto 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

---

## **INSALATA DI FETA ALLE MANDORLE**

Sono stata diverse volte in Grecia in vacanza, l'ultima volta ormai sette anni fa.. mi è sempre piaciuta l'aria che si respira, il mare meraviglioso, le case bianche.. e il cibo, in

particolare mi piace la pita gyros e l'insalata greca, quando sul libro di Donna Hay "ricevere in un'istante" ho visto la ricetta dell'insalata di feta in padella ho pensato che dovevo proprio provarla, poi mi son lasciata andare con gli ingredienti e ho aggiunto quello che vedete sottolineato. Lei la cuoce semplicemente senza impanatura ma io ho deciso di provarla con la farina di mandorle, essendo un formaggio salato ho pensato che una nota dolce avrebbe dato un buon equilibrio, e infatti il risultato è stato buono!! Nelle foto vedete un sasso a forma di cuore che abbiamo trovato proprio su una spiaggia di Santorini.

### **INSALATA DI FETA ALLE MANDORLE**

per 2 persone

200 gr di feta

1 cetriolo

1 pomodoro grande

prezzemolo

20 olive taggiasche

pomodori secchi

farina di mandorle q.b.



Lavate la feta e tamponatela con carta assorbente. Tagliatela a fette di circa un centimetro passatele nella farina di mandorle facendola aderire bene.

In una padella antiaderente scaldate dell'olio evo e fate

scaldare. Mettete a cuocere le fette di feta, l'operazione sarà un pò delicata, innanzi tutto dovete aspettare che sia ben rosolata poi per girarla dovete far in modo di prender su la fetta tutta in una volta quindi dal lato lungo, in questo modo eviterete che si rompa perchè scaldandosi ovviamente la feta si ammorbidisce.

Girate le fette fatele rosolare bene anche dall'altro lato.

Tagliate i cetrioli in quattro parti eliminate i semi al centro poi tagliateli a bastoncini sottili. Lavate il pomodoro e taglialtelo a fette sottili.

Disponete sul fondo del piatto le fette di pomodoro poi quelle di cetriolo, condite con un filo d'olio evo, sopra appoggiate la feta e a piacere olive pomodori secchi e prezzemolo.



ps. scusate per le foto, dopo averle "perse" tutte ho recuperato solo queste dal web, appena possibile rifarò la ricetta e ne inserirò delle migliori.

---

## **VEGA BURGER IN INSALATA**

Quando vado a far la spesa, e non sono di fretta, mi dilungo vagando tra i reparti alla ricerca di prodotti nuovi e se ne trovo inizio a leggere gli ingredienti a pensare cosa potrei



farci, pensa, pensa.. poi lo compro.. così mi ritrovo con tante cosine da smaltire e ogni tanto devo inventarmi qualcosa per evitargli il patume!! Stavolta son capitata in un negozio dove non vado mai e al reparto frutta e verdura ho trovato queste carote cocorita, e queste da dove sbucano??? mai sentite, mai viste quindi mai assaggiate.. che faccio.. me ne porto a casa un paio per colore!!!!



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

### **VEGA BURGER IN INSALATA**

100 gr di zucchine

1 uovo

100 gr di philadelphia

35 gr di scamorza affumicata

40 caprino  
100 ricotta  
20 gr di farina  
basilico  
pepe  
sale  
pane grattugiato  
farina di mais  
basilico  
1 cetriolo  
1 carota  
3 carote cocorite  
lattuga romana  
semi di zucca  
olio evo, sale, pepe

Sbattete l'uovo e incorporatevi la ricotta, il philadelphia e il caprino creando una crema omogenea, salate e pepate. Lavate la zuccina e grattugiatela con grattugia a fori grossi, fate lo stesso con la scamorza, mescolate tutto assieme.

Miscelate assieme il pan grattato la farina di mais e il basilico tritato.

Scaldate abbondante olio di semi.

Prelevate una cucchiata di composto e posatelo sul mix di farine, passatelo da entrambi i lati e friggete le polpettine. Fate attenzione perchè sono estremamente morbide e quindi delicate, giratele solamente quando sono ben rosolate e hanno formato la crosta.

Lavate l'insalata e posizionatene qualche foglia in un piatto, pulite il cetriolo e fatene delle fette sottili, pulite le carote e tagliatele a strisce sottili. Disponete le verdure e i vegaburger nel piatto sulla lattuga, condite con olio evo sale pepe e semi di zucca.

