

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.







Famiglia 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
- [fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104)

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'ambrosia di Venere

RED VELVET AL COCCO CON BUTTERCREAM AL CIOCCOLATO

Con la mia seconda red velvet non ho avuto problemi, ahhaahhh.. con la base.. perchè alla fine diciamo che “non c’è soddisfazione se non ci sono intoppi da risolvere” a volerci credere sarebbe la mia frase tipo!!

Comunque questa volta a farmi diventare un po matta è stata la crema al burro e anche la decorazione, premetto che è la prima volta che la faccio e mi sono affidata alla ricetta della fantastica Giulia, chi meglio di lei che abita a Chicago.. alla fine la mia/sua buttercream era buonissima ma cosparsa di tantissimi piccoli grumi, vedendo la sua bella cremosa e lucida ho capito che qualcosa decisamente non andava e per fortuna mi sono decisa a rifarla, risultato ottimo, ho capito che queste piccole quantità non possono essere fatte con la planetaria perchè il burro non si monta abbastanza e quindi quasi sicuramente era per questo che mi erano rimasti i grumi. Ma ora viene il bello, la decorazione, mi sono fissata sulle rose, ho guardato mille video che spiegano come fare quindi

armata di bocchetta apposita, spilli e sac a poche son partita con l'impresa... si proprio un'impresa.. ne "faccio" una e la disfo, ne "faccio" un'altra e la disfo, riguardo i video, mi deve esser sfuggito qualcosa, bene dopo una decina di tentativi una viene bene, prendo le forbici e provo a spostarla sulla torta, un disastro perde completamente la forma, ho pensato che visto il tempo indefinito che avevo in mano la sac a poche piena di crema forse si era appena ammorbidita, guardo la mia torta con il top vuoto e penso alla triste e banale decorazione che mi toccherà fare!!! Ma non voglio arrendermi, e dire che non sono poi così testona, deciso.. la faccio direttamente sulla torta, in fondo che ci vuole a girare alla velocità della luce tutto il piatto al posto di un piccolo spillo, beh non so come ma è riuscita decente, non perfetta, non tanto bella ma mi accontento, il difficile è stato creare i boccioli attorno visti gli spazi ristretti ma non so come, tutti diversi e strancalati, sono usciti fuori!! Ho spolverato con poco cacao amaro per dare un pò di tridimensionalità e ho decorato con piccole roselline secche comprate ad un mercatino francese, l'abbinamento dei colori mi piaceva molto.

Per quanto riguarda la farcitura della torta, ho usato il caprino perchè volevo qualcosa di un po acido che contrastasse con la crema al burro e il dolce del cocco, in realtà la mia idea era usare uno yogurt alla stracciatella ma son sincera, con tutti questi dolci per casa aprire anche una confezione da 500 gr di yogurt non mi sembrava il caso.



**RED VELVET AL COCCO
CON BUTTERCREAM AL CIOCCOLATO**

per una torta da 12 cm

per la base

55 gr di burro

150 gr di zucchero semolato

1+1/2 uovo

80 gr di farina di riso (vital nature biologico)

30 gr di fecola (S.Martino)

15 gr di maizena

4 gr di cacao amaro in polvere (coop)

120 gr di buttermilk

1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio

1/2 cucchiaio di aceto di vino bianco

1/2 cucchiaino di colorante rosso
1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
per il ripieno
100 gr di formaggio caprino cremoso
60 gr di farina di cocco
25 gr di zucchero a velo glute free (ar.pa)
2 cucchiaini
di latte fresco
per il buttercream
105 gr di latte fresco
20 gr di maizena
115 gr di burro morbido
60 gr di zucchero a velo glute free (ar.pa)
25 gr di cioccolato fondente al 72%
cacao amaro (coop)

Per la base, in una ciotola sbattete il burro ammorbidito finchè sarà cremoso, unite lo zucchero e mescolare ancora per farlo sciogliere, unite un uovo alla volta facendoli assorbire ogni volta all'impasto. Unire la farina con la maizena, la fecola, il cacao e il sale, setacciate il tutto. Mescolate il colorante al latticello. Unire alla crema di burro un po di farina poi un po di latticello e proseguite così fino ad esaurimento, infine mettete la vaniglia.

In una tazzina amalgamate assieme l'aceto e il bicarbonato e unitelo all'impasto, mescolate bene. Imburrate due da 10-12 cm, cuocete a 180° circa 35 minuti.

Sformate le torte, fatele raffreddare poi avvolgetele nella pellicola e mettetele a riposare in frigo per una notte.



ombelicodivenere.blogspot.it



ombelicodivenere.blogspot.it

In una ciotola sbattete il caprino con il latte fino a ottenere una crema liscia, unite lo zucchero e fatelo assorbire, infine mettete il cocco ed amalgamate bene, dividete in due parti entrambe le torte, eliminando l'avventuale conca che si è formata sopra e livellando il contorno in modo che risultino uguali.

Farcite tre dischi di pasta che diporrete uno sopra l'altro, infine chiudete con il quarto disco e fate un po di pressione con una mano in modo che la crema si distribuisca perfettamente, eliminate quella eventualmente in eccesso che esce sul bordo.



Per la buttercream, in un pentolino mettete la maizena, versate poco latte quindi mescolate con una frusta per evitare i grumi, aggiungete gradualmente altro latte sempre mescolando. Mettete sul fornello e fate cuocere finchè si sarà addensata. Coprire con la pellicola trasparente e mettete a raffreddare a temperatura ambiente.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente e lasciatelo raffreddare.

Mettete il burro in una ciotola con lo zucchero a velo iniziate a lavorarli assieme finchè tutto lo zucchero sarà assorbito, adesso montate il tutto con un frusta elettrica per 3-4 minuti fino a ottenere una crema soffice e gonfia, mescolate velocemente la vostra crema di latte, unitela al

burro e montate il composto altri 3-4 minuti, unite il cioccolato e la vaniglia, amalgamate bene e decorate la torta. A piacere cospargete con un velo di cacao amaro.



con questa ricetta aprtecipo all' MTC di febbraio



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 erbe 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 tazzina 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, scaldare 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 posizionate 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

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!!!!



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.





TORTA DI PATATE SALSICCIA E CAPRINO

Vi lascio la ricetta della cena che ho cucinato.. un piattino semplice da preparare e che si mangia davvero con piacere, lascia spazio a varie interpretazioni quindi prendetela un po anche per svuotafriigo!!

ne approfitto anche per partecipare al contest di PENSIERI E PASTICCI... e se ne fosse avanzata un pochino la porterei volentieri con me domani al lavoro...

TORTA DI PATATE SALSICCIA E CAPRINO

per una pirofila 15x15

2 patate grandi

2 salsicce grandi

2 caprini (90 gr)

timo

olio extravergine d'oliva

In una padella cuocete con poco olio la salsiccia sbriciolata. In una ciotola mescolate il caprino con il timo tritato.

Lavate e pelate le patate, tagliatele a fette sottilissime

anche con la mandolina.

Imburrate una teglia da 15×15 stendete il primo strato di patate leggermente sovrapposte distribuite un terzo di caprino poi un terzo di salsiccia, fate altri due strati.

Coprite la teglia con un foglio di alluminio in modo da non far seccare le patate, mettete a cuocere in forno caldo a 180° per 40 minuti. Gli ultimi 5 minuti togliete l'alluminio in modo da colorire leggermente la superficie della vostra torta!! Io non ho salato niente perchè la salsiccia è già molto saporita e anche il caprino, per noi andava bene e non era per niente insipido ma regolatevi in base al vostro gusto!!