

# 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.



*Complément de Venise*

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*









*Amalia di Venere*

---

# TIGELLE AI CEREALI

La tradizione culinaria della mia famiglia è fatta di cappelletti e lasagne al forno, di torte di mele, crostate rustiche e salame di cioccolato. Non ho mai visto mia nonna cucinare, mangiare tanto si :-D!! Mia mamma con i lievitati è sempre stata una frana, è sì, lo ammetto, bravissima in tante cose ma con pizza e focacce nulla da fare. Mi racconta che un tempo facevano il pane, quello che doveva bastare per un mese, ma era la classica ricetta di pane duro che facevano tutti uguale, e da come ne parla non doveva essere nemmeno un gran ché. Ricordo le poche volte che mia mamma provò a fare la pizza, le riuscì sempre durissima e allora rinunciò definitivamente e da allora ripiegò con fette di pan carrè spalmate di pomodoro, olio ed origano, a me sinceramente piacevano molto e le ricordo con grande affetto. Detto ciò quando mi è stato proposto di partecipare al contest **“I lievitati della nonna”** non ho riflettuto molto su questo, ho pensato che in qualche modo una ricettina sarebbe uscita dai ricordi della mamma.. e invece no!! Bene, ho deciso quindi di preparare una ricetta tipica della mia regione, anche se io sono romagnola e le tigelle sono emiliane, ma in romagna non c'è una grande tradizione del lievitato e quindi ho preso in prestito una bella ricetta dai cuginetti. Ho pensato di prepararle con il **preparato per pane nero ai cereali con lievito naturale madre, miscela di 8 cereali e semi della linea frumenta**, bastano quindi pochi altri ingredienti per preparare un'ottima variante delle tigelle. La ricetta è

velocissima e semplicissima.

La mia ricetta tradizionale delle tigelle la trovate qui!



**TIGELLE AI CEREALI  
per 4-6 persone**

500 g di preparato per pane nero ai cereali

110 g di latte fresco  
190 g di acqua  
70 g di strutto  
5 g di sale fino  
2 g di zucchero di canna



Su un piano di lavoro o all'interno di una planetaria, mettete

la farina, aggiungete tutti gli ingredienti e lavorate finché il composto sarà ben amalgamato e incordato. Consiglio di aggiungere l'acqua un po' per volta in modo da unirne la quantità giusta, in ogni caso la consistenza dovrà essere molto morbida ma non appiccicosa. Se avete utilizzato una planetaria mettete l'impasto sul piano di lavoro e lavoratelo con le mani formando una palla. Mettete la pasta in una ciotola, coprite con pellicola per alimenti e fate raddoppiare il volume. Riprendete l'impasto e stendetelo alto circa mezzo centimetro, tagliare le rigelle con un coppapasta della misura della tigelliera. Coprite con un canovaccio e fate lievitare circa un'ora. Nel frattempo lavorate i ritagli e lasciate nuovamente lievitare, stendete e tagliate le tigelle. Ungete la tigelliera con poco strutto, posizionate una tigella in ogni buco e cuocete 5 minuti per lato, girando tutta la tigelliera a metà cottura. Usate uno spargifiamma per espandere meglio il calore e cuocere uniformemente, fate una prova prima di cuocerle tutte in modo da regolare la giusta potenza della fiamma! Servite calde con salumi e formaggi.

Appena fredde potete congelarle, al momento di consumarle toglietele dal freezer e mettetele ancora congelate in una padella antiaderente chiudete con il coperchio e giratele spesso. Pochi minuti e saranno come appena fatte.







**Con questa ricetta partecipo al contest indetto da Cucina Semplicemente in collaborazione con Grandi Molini Italiani**



---

## CROISSANT AI CEREALI

Cosa c'è di meglio quando la mattina per colazione ci aspetta un bel croissant ai cereali!?! Se poi è sabato o domenica ancora meglio, una vera e propria coccola. Ho preparato queste delizie due tre volte alcuni anni fa con questa ricetta di Paoletta e son sempre venuti uno spettacolo. Ho provato un'altra ricetta che non ricordo di chi fosse e una anche di un pasticciere famoso ma per me i suoi erano i migliori, ho provato anche i croissant francesi ma son troppo burrosi per i miei gusti. Comunque è passato un pochino di tempo dall'ultima volta che li ho preparati e a luglio mi è riemersa la voglia di farli e mi sono fissata con i cereali, poi la mancanza di tempo mi ha fatto desistere ma il destino è destino ed è arrivato l'MTC di settembre con la proposta di Jane a far riemergere la voglia di provare. Non sono un'esperta di lievitati e quindi ho seguito il consiglio di Jane di mantenere una buona parte di farina di forza, sì perché in realtà io volevo usare solo farine ai cereali.. magari un'altra volta. Ho fatto un mix delle due ricette, quella di Paoletta e quella di Jane, e devo dire che sono rimasta piuttosto soddisfatta, ma lascio in archivio la ricetta di Jane da provare senza cambiare una virgola!! Buona colazione e buona settimana!!!



## **CROISSANT AI CEREALI**

per 25 croissant piccoli

300 g di farina manitoba  
80 g di farina integrale bio  
60 g di farina di farro bio  
20 g di farina di orzo

20 g di farina di segale  
20 g di farina d'avena  
60 g di zucchero di canna chiaro  
10 g di miele di acacia  
1 cucchiaino di malto d'orzo  
1 tuorlo  
150 g di acqua  
150 g di latte  
8 g di lievito di birra fresco  
40 g di burro  
10 g di sale fino  
5 g di aceto di mele

### **Per sfogliare**

250 g di burro bavarese 82% di grassi

### **Inoltre**

1 tuorlo  
2-3 cucchiaini di latte  
semi di lino Melandri Gaudenzio  
zucchero di canna

In una ciotola mescolate assieme tutte le farine. In un'altra ciotola mettete 150 grammi di mix di farine, l'acqua, il malto ed il lievito di birra e mescolate velocemente, anche se il composto rimane grumoso non importa. Coprite con pellicola per alimenti e lasciate lievitare fino al raddoppio, circa un'ora. Contemporaneamente scaldate il latte e fate sciogliere lo zucchero ed il miele, lasciate raffreddare. Togliete il burro per l'impasto, 40 grammi, dal frigorifero e tagliatelo a dadini. Mettete il preimpasto nella planetaria o sul piano di lavoro, aggiungete qualche cucchiaino di farina, l'aceto ed il tuorlo, fate assorbire e proseguite unendo farina alternata ad il latte fino ad esaurimento. Lavorate al massimo 5 minuti l'impasto. Alla fine aggiungete il sale ed il burro fateli assorbire e rovesciate l'impasto sul piano di lavoro. Formate una palla con le mani e mettetelo in una ciotola capiente, coprite con pellicola per alimenti e mettete in frigorifero a

lievitare ad una temperatura di 5-6°C. Io l'ho lasciato tutta la notte.

La mattina seguente prendete il burro per la sfogliatura e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente per 30 minuti, dipende dal caldo nell'ambiente, mettetelo tra due fogli di pellicola per alimenti (1). Battetelo con un mattarello per ammorbidirlo e formate un rettangolo di circa 20×25 centimetri (2). Mettetelo in freezer 5 minuti. Riprendete l'impasto, sgonfiate con le dita (3) e stendetelo formando un rettangolo di circa 24×40 (rispetto al panetto di burro deve essere più largo di 2 centimetri per parte in larghezza e 2 cm più la metà in lunghezza). Poggiate il panetto di burro a due centimetri dall'inizio dell'impasto e rovesciatevi sopra la parte senza burro (4).



Ripiegate la parte con il burro sull'impasto (5). Girate il

panetto formato in modo da avere l'apertura alla vostra destra (6). Schiacciatelo con il mattarello per tutta la lunghezza in modo che il burro si distribuisca più uniformemente e sigillate bene le estremità. Stendete l'impasto (7) e ripiegate nuovamente a libro (8-9).



Avvolgete la pasta (10) nella pellicola per alimenti e mettete in frigorifero per 30 min a 4°C. Riprendete la pasta e fate altre due volte le pieghe, in totale dovrete fare 3 pieghe a 3.

Dopo l'ultima piega fate fare il riposo in frigorifero poi stendete la pasta ad uno spessore di 5 millimetri, otterrete un rettangolo di circa 26x50. Tagliatelo a metà per il verso della lunghezza e da ogni metà ricavate i triangoli con una base di circa 9 centimetri (11). Praticate un piccolo taglio alla base dei triangoli



Prendete i triangoli dalle due estremità e allungateli con delicatezza (12). Aprite il triangolo alla base dove avete fatto il taglio e iniziate ad arrotolarlo tenendo tirata la punta con l'altra mano (13). Fate in modo che la punta capiti sempre sotto al croissant altrimenti in cottura di alza e si brucia.



Fate lievitare il croissant su una teglia ben distanziati tra loro. Ci vorranno circa 2 ore ma il tempo dipende dal caldo dell'ambiente. Sbattete il tuorlo con il latte e spennellate i croissant, cospargeteli con i semi di lino ed un pizzico abbondante di zucchero di canna. Scaldate il forno a 220°C, quando avrà raggiunto la temperatura attendete 5 minuti poi infornate i croissant, cuoceteli 10 minuti poi abbassate il forno a 200°C e proseguite la cottura altri 10 minuti. Fate attenzione che non si brucino, se notate che si stanno scurendo troppo copriteli con un foglio di alluminio per alimenti.

Potete congelare i croissant appena formati prima di farli lievitare, metteteli su un vassoio e successivamente potrete trasferirli in un sacchetto. La sera prima di consumarli metteteli in frigorifero possibilmente già nella teglia di cottura e ad una bassa temperatura in modo che si scongelino

senza però lievitare. Al mattino toglieteli dal frigorifero e fate lievitare 2 ore prima di cuocerli. Saranno come appena fatti.







con questa ricetta partecipo all'MTC di settembre



# TASTE&MORE

E' agosto, tempo di vacanze, di ferie e i fornelli si spengono ma noi di Taste&More vogliamo lasciarvi le nostre ricette per l'estate, sfogliare per credere!!! Buon agosto a tutti!!!

Queste sono le mie ricette che troverete all'interno della rivista!!



**INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE  
CON SCAMORZA E PESTO DI MANDORLE**

cliccando sulla foto andrai direttamente alla ricetta



*[ombeliccodivenere.blogspot.it](http://ombeliccodivenere.blogspot.it)*



**MACCHERONI MULTICEREALI CON SEPIE TACCOLE E TROPEA**  
cliccando sulla foto andrai direttamente alla ricetta



### **BICCHIERINI DI ZUCCHINE AI 5 CEREALI**

4 zucchine grosse  
60 gr di zuppah selezione 5 cereali Melandri Gaudenzio  
1 scalogno  
120 gr di cuor di capra  
60 gr di bastardo del grappa  
1 uovo  
maggiorana  
pepe, sale  
pan grattato



Lavate accuratamente i cereali, soffiggete uno scalogno tritato in poco olio extravergine d'oliva, unite i cereali, lasciate tostare poi allungate con un pò di acqua salata, continuate la cottura 35-40 minuti aggiungendo man mano acqua calda (dovete cuocerlo come si fa con un risotto)

In una ciotola sbattete l'uovo con il cuor di capra, salate, pepate e aggiungete uan manciata di maggiorana tritata. Tagliate a piccoli cubetti il bastardo del grappa e unitelo al composto, aggiungete infine i cereali intiepiditi. Lavate le zucchine, eliminate le due estremità e tagliatele a pezzi di circa 4 cm (in tre o quattro parti in base alla grandezza della zuccina) svuotate i vostri "bicchierini" lasciando un lato chiuso che sarà il fondo, salate appena l'interno e

ungete poco l'esterno. Riempite con il composto ai cereali e spolverate con poco pangrattato. Ungete il fondo di una pirofila e disponete tutti i bicchierini. Cuocete a forno caldo 180° in modalità statico per circa 45 min, gli ultimi 3-4 minuti accendete il grill per far rosolare.



**Sfoggia la rivista on line**  
clicca sulla copertina



♥ Follow Me On Bloglovin'

Follow me on [bloglovin'](#)

---

## INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

Nel weekend appena passato son andata a trovare le mie amiche di Cavezzo, ad esattamente un anno dal sisma ancora molti palazzi del centro sono inagibili e attendono di essere demoliti, ancora ci sono persone che vivono nei container e gli spazi creati dagli edifici crollati hanno lasciato un "semplice vuoto" transennato! Guardandomi in giro non ricordavo esattamente cosa ci fosse in "quell'angolo di strada" dove magari son passata distrattamente mille volte, ma mi son resa conto che manca qualcosa!! Manca tutta la parte superiore della chiesa, manca qualche edificio, in una piazza manca un supermercato, una gelateria, una pizzeria, un locale, una banca, un'agenzia viaggi.. e tutti appartamenti nuovi che erano al piano di sopra.. ora la piazza è più grande.. ed è vuota!!! Tanti esercizi pubblici si son spostati in altri

locali e inoltre è stato realizzato un piccolo agglomerato di container dove all'interno ci sono negozi, bar, ristoranti, rimasti senza stabile, una sorta di centro commerciale in miniatura, ma molto carino, l'ho trovata una bell'idea!! Alcuni ragazzi del posto hanno aperto una radio, RADIO 5.9, e anche questa credo sia una gran bella iniziativa e un segnale della voglia e l'impegno che queste persone hanno messo nel ricostruire i loro paesi e le loro vite, gente dalla "pelle dura" e grandissimi lavoratori, gente che non ha mollato un attimo e ha continuato a lavorare sempre già dal giorno dopo la distruzione, che mica ci piangiamo addosso.. qui c'è da ricostruire!!

E' stato un bel weekend, come sempre in loro compagnia e fortunatamente è stato anche bel tempo, come lo è oggi e quindi vorrei iniziare a proporre cibi freschi, quest'insalata mi è piaciuta moltissimo, credo che l'aggiunta dei cereali al pesce e alle verdure, completi il piatto!!



ombelicodivenere.blogspot.it

## **INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPIE**

per 4 persone

20 gamberetti

12 seppioline

100 gr di ZuppAH selezione di 5 cereali Melandri Gaudenzio

1 spicchio d'aglio

insalata riccia

rucola

carota

cuore di sedano

pinoli

prezzemolo

basilico

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di aceto di mele  
olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

ps. le quantità indicate si intendono per un antipasto, per una portata considerata come piatto unico vanno aumentate.



Lavate accuratamente la zuppa ai 5 cereali e fatela cuocere in acqua bollente salata per circa 35 minuti, toglietela al dente.

Pulite gamberetti e seppioline tagliate queste ultime a striscioline, scaldate poco olio extravergine d'oliva, mettetevi a rosolare uno spicchio d'aglio intero e fate saltare pochi minuti i pesci, togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Pulite le verdure, spezzettate l'insalata e la rucola, fate la carota a piccoli bastoncini e il sedano a dadini. In una ciotola unite l'aceto di mele con il succo di limone, del sale, pepe e olio extravergine a piacere, unite una manciata di prezzemolo e basilico tritati. Tostate i pinoli. Mescolate tutto assieme e condite con l'emulsione alle erbe. Servite fresco.



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



---

## **ZUPPA PICCANTE DI ZUCCA LEGUMI E CEREALI**

Mannaggia quest'inverno pare debba iniziare adesso, ma io dico neve, con tutto il tempo che hai avuto proprio adesso devi arrivare!! Devo ammettere che a me piace molto però la guardo volentieri dalla finestra stando al calduccio, si perchè oggi è abbastanza freddino e io son un po stanca.. voglio le mie

adorate infraditooooo, le uso talmente tanto che ne rompo un paio ogni stagione!!!

Comunque oggi qui ha un po' nevicato anche se non ha attaccato, e visto che si parla ancora di freddo scaldiamoci con una bella e caldissima zuppa!!

Chi mi segue da un po' avrà notato che non ho collaborazioni, diciamo che al momento non ne cerco, anche se non si sa mai, se capita perchè no, ma solo se i prodotti proposti mi interessano realmente, se penso che siano di qualità e so per certo che li utilizzerò.

Vi dico questo perchè oggi vorrei parlarvi di un'azienda ubicata a pochi chilometri da casa mia, come ormai sapete sono una Romagnola molto orgogliosa di esserlo e mi piace usare i prodotti della mia zona, con questo non voglio dire che non ne gradisca o usi altri, giusto per essere chiari... comunque l'azienda in questione è Melandri Gaudenzio che la maggior parte di voi conosce e apprezza già, quando mi hanno contattato per una collaborazione ne sono stata molto contenta perchè i loro prodotti sono ottimi e per me è un piacere poterli utilizzare per delle mie ricette, senza contare che io adoro legumi e cereali.

Per il mio piatto ho usato la zuppa della Luna biologica biobon che contiene orzo perlato, fagioli borlotti, fagioli cannellini, fagioli azuki rossi, fagioli azuki verdi, lenticchie rosse decorticate, piselli verdi spezzati, lenticchie verdi.

L'ho trovata perfetta abbinata ad una vellutata di zucca!!



## **ZUPPA PICCANTE DI ZUCCA LEGUMI E CEREALI**

per due persone

500 gr di zucca

60 gr di pancetta dolce

1 peperoncino piccante fresco

70 gr di zuppa della luca biologica biobon di Melandri

Gaudenzio

20 gr circa di Parmigiano Reggiano

rosmarino

sale

olio evo

Lavate accuratamente il mix della zuppa della luna in acqua fredda, scolatela e mettetela a cuocere in acqua bollente non

salata. Se usate la pentola a pressione cuocetela per 25 minuti se invece optate per la cottura tradizionale ci vorrà almeno un'ora.

Nel frattempo in una pentola mettete a rosolare la pancetta a dadini con un goccio di olio evo, unite la zucca tagliata a dadini, quando il tutto sarà rosolato, allungate con 300 gr di acqua, a piacere potete usare anche del brodo, salate e unite alcuni aghi di rosmarini tritati finemente, fate cuocere una ventina di minuti poi frullate con il mixer ad immersione, tritate finemente il peperoncino fresco e proseguite la cottura finchè non raggiungerà la densità desiderata. Aggiungete il parmigiano e mescolate bene. Mettete la vellutata di zucca nei piatti e aggiungete la zuppa della luna calda che avrete scolato dall'acqua di cottura.

A piacere potete aggiungere rondelle di peperoncino fresco, una spolverata di Parmigiano Reggiano e un filo d'olio evo.



*ambelicodivenere.blogspot.it*



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



*ombelicodivenero.blog.pet.it*



vorrei ringraziare Ilaria e i suoi meravigliosi micioni per avermi pensato e donato questo premio