

# 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'ambrosio 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.



  
Annalisa di Venere









*Famiglia di Venere*





  
L'ambrosia di Venezia

---

# TORTA AI CEREALI BISCOTTI E MELE

Che cos'è l'amicizia, non vorrei dare una definizione precisa perchè credo ci siano tante interpretazioni però per me l'amica è quella persona a cui ti appoggi nel momento del bisogno e sai che c'è, è quella persona per cui tu corri perchè sai che è in difficoltà, è quella persona che chiami perchè hai una novità, è quella persona che vuoi vedere se vuoi stare serena, è quella persona con cui condividi le tue gioie, le tue passioni, è quella persona a cui puoi chiedere consigli senza paura che ti giudichi, è quella persona che mantiene i tuoi segreti, è quella persona a cui pensi anche se non puoi vederla, è quella persona con cui hai quel feeling anche se non sai perchè ma che ti lega a lei con un filo invisibile!!

Devo dire che di Amiche non ne ho moltissime, amiche si, ma Amiche poche.. ho un carattere che mi porta ad essere abbastanza selettiva e se una persona non mi "attira" subito poi è difficile che nasca un bel rapporto, lo so sono un pò difficile, se sono in una situazione in cui non vorrei essere divento musona, mi adeguo poco quindi anche con le amicizie.. mi "adatto" poco!! Poco tempo fa parlavo di questo con mia mamma che ovviamente mi conosce bene e anche se non è presente ogni attimo della mia vita sa come mi comporto, mi faceva notare che in ogni occasione della mia vita ho avuto un'amicizia importante, e ogni volta questa amica era "la boss della classe" (alle medie) "la più brava della classe" (alle superiori), "la più ricercata del corso" ( all'accademia) "la più stimata dal capo" (al lavoro) "la più simpatica del corso"

(al corso di cucina) mi ha fatto pensare che in effetti è vero, io non scelgo con chi essere amica, mi capita, e mi capita sempre il meglio, il primo giorno delle superiori mi son seduta vicino a questa ragazza.. l'ho guardata.. l'ho scelta.. siamo diventate inseparabile, era la più apprezzata della classe. Al corso di cucina mi son messa accanto ad una mai vista, ci siamo legate.. siamo diventate la "coppia" del corso.. e qui.. anche qui sul web devo dire che ho "scelto" proprio bene, è arrivata lei.. forse per caso, l'ho "trovata" due giorni dopo aver aperto il blog e non l'ho più lasciata, lei di cui mi avete sentito parlare altre volte, vi ho già parlato di come ci siamo "incontrate" e vi ho già espresso il mio pensiero, qui.

Ora l'ho conosciuta.. di persona.. che meraviglia, è stato all'evento youredo a cui entrambe abbiamo partecipato, era stata proprio lei a coinvolgermi in questa staffetta e con lei sono arrivata alla fine.. sarà anche una coincidenza ma questa volta preferisco chiamarlo destino.

Un destino chiamato Elisa, ha confermato tutti i miei pensieri su di lei, è una ragazza molto modesta, semplice e divertente, un piccolo scricciolo pieno di dolcezza!!! Più avanti vi racconterò di com'è andata ma la cosa più bella è stata proprio conoscerla, cucinare nella stessa cucina, scambiarsi delle opinioni e conoscere le nostre famiglie, il suo bel bimbo davvero troppo dolce.. e mangione, e suo marito, un ragazzo semplice e carino proprio come lei!! Il destino ha fatto sì che abitassimo lontane ma spero di avere presto altre occasioni per incontrarti!!!!

Quando ho letto il contest di Roberta, non ho potuto far altro che pensare subito a te Elisa e mi son messa alla ricerca, tra le tante delizie che cucini, della ricetta giusta, sinceramente la mia scelta era ricaduta su un'altro piatto, che ho anche preparato, ma dopo aver scritto tutto il post son andata a rileggermi le regole del contest e... ho scoperto, riscoperto che la ricetta doveva essere qualcosa di cucinato al forno, magari il fatto che il libro messo in palio si chiami "AL FORNO" forse doveva dirmi qualcosa. Comunque, ormai la frittata.. ricetta era fatta ma poco male, sicuramente la pubblicherò perchè era troppo buona, però ho dovuto cercare qualcos'altro e visto che mancava la torta per la colazione ho

deciso di provare questa!! Non avevo la farina ai cereali così ho fatto un mix di farina 00, crusca d'avena, semi di lino, semi di zucca, fiocchi di mais frullati e preparato per pane nero contenente segale, grano, fiocchi di grano etc.. e ho aggiunto un po di burro perchè volevo sperimentare una tecnica che ho letto in un blog, ma non ricordo dove, che consiste nello scaldare il latte col burro e aggiungerlo al composto di uova e farina quasi bollente per creare un impasto più "leggero".

### **TORTA AI CEREALI BISCOTTI E MELE**

da una ricetta di Elisa

3 uova

100 gr di zucchero

100 gr di biscotti secchi

\*120 gr di farina 00

\*50 gr di crusca d'avena

\*50 gr di corn flakes glassati al cioccolato

\*50 gr di mix di farina per pane nero

1 cucchiaio di semi di lino

1 cucchiaio di semi di girasole

30 gr di corn flakes glassati al cioccolato

1 bustina di lievito per dolci

260 ml di latte

80 gr di burro

3 mele

\*al posto della farina 00, della crusca, dei corn flakes e del mix di farina per pane nero, la ricetta originale prevedeva 250 gr di farina ai 5 cereali



Montate le uova con lo zucchero, frullate i biscotti e i 50 gr di corn flakes uniteli alle farine con la crusca, il lievito setacciato, i corn flakes interi e i vari semi. Mettete il tutto nel composto di uova e mescolate bene. Mettete a scaldare il latte con dentro il burro.

Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti, unitele al composto, unite anche il latte molto caldo, mescolate tutto delicatamente. Imburrate una tortiera, versate il composto e cuocete per 40 minuti a 180°.



*ombelicodivenere.blogspot.it*





*ombelicodivenere.blogspot.it*



con questa ricetta partecipo al contest di Roberta