

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.



Complimenti di Venere

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





CROSTATA AL GRANO SARACENO E MANDORLE

VI PRESENTO ANGELA

Finalmente sono venuti a passare il weekend da noi Angela e Davide, gli amici di Cavezzo di cui vi ho parlato, è stato molto bello vederli e passare un po di tempo con loro, si sono rilassati hanno staccato un po la spina e son felice di averli visti abbastanza sereni e tranquilli anche se la paura ancora c'è, ci hanno raccontato la loro "avventura" da terremoto e devo dire che certe cose fanno venire la pelle d'oca.

Comunque hanno constatato che c'è tantissima solidarietà e tantissimi volontari!!

Tutti hanno voglia di normalità di fare le cose comuni di tutti i giorni, alle volte ci lamentiamo della quotidianità eppure in questi momenti quanto ci manca..

La gente si è rimboccata le maniche da subito, i negozi e addirittura le banche si sono trasferiti nei container, si lavora 9-10 ore al giorno e il sabato mattina, dicono che probabilmente non si faranno nemmeno le ferie per recuperare il lavoro perso!!!

Io ho preparato questa crostata per la nostra colazione, avevo preso la ricetta da un vecchio ALICE, sono previsti i frollini al cacao e io ho voluto provare una variante con i biscotti al grano saraceno, il risultato è stato ottimo, questa torta mi piace sempre moltissimo perchè rimane più morbida rispetto alla crostata tradizionale. E per l'occasione vi presento Angela durante la colazione!!!!



CROSTATA AL GRANO SARACENO E MANDORLE CON CONFETTURA DI ALBICOCHE E PESCE

per uno stampo da 28cm

150 gr di burro

90 gr di zucchero

2 uova

20 gr di fecola di patate

350 gr di biscotti al grano saraceno

150 gr di farina di mandorle

75 gr di farina 00 per dolci

1/2 bustina di lievito

100 ml di latte

cannella

per la confettura

500 gr di albicocche

200 gr di pesce

400 gr di zucchero

cannella

Innanzitutto tagliate a pezzetti la frutta lavata, mettetela in una casseruola con lo zucchero e fate cuocere a fiamma bassa per almeno un'ora.

Nel frattempo lavorate a crema il burro con lo zucchero, unite le uova una alla volta amalgamando bene. Tritate a farina i biscotti uniteli alla farina di mandorle, alla farina 00, alla fecola, al lievito e alla cannella, unite il tutto al composto di burro e uova, infine aggiungete il latte, mescolate bene e

mettete il composto nella sac a poche senza bocchetta.
Ungete lo stampo, fate uno strato omogeneo sul fondo e create un bordo tutto attorno.
Versate al centro la marmellata fredda e con il restante impasto create la losanga della crostata.
Infornate a 180° forno statico per 35-40 minuti. Lasciate completamente raffreddare prima di sformare.



volevo inoltre ringraziare Kiara per avermi donato questo premio, sempre graditissimi!!!