

# Polpette di salmone e ricotta con finocchi arrosto

Le **polpette di salmone e ricotta** sono semplicissime e molto veloci da preparare, l'aggiunta di capperi, cipolla, timo e scorza di limone le rende molto gustose e profumate. I **finocchi arrosto** sono stati per me una rivelazione dell'inverno 2018/19, si perché non li avevo mai cotti in questo modo e devo ammettere che mi hanno stupita e ormai li preparo almeno 2 volte a settimana. A volte si rimane stupiti quando le cose estremamente semplici si rivelano deliziose, quindi a chi non li ha mai provati consiglio di farlo presto!



## **Per le polpette**

- 180 g di salmone fresco
- 110 g di ricotta di siero\*
- 20 g di capperi sott'aceto
- 1/2 cipolla rossa
- 2 rametti di timo o prezzemolo
- scorza di 1/2 limone bio
- sale (pepe nero)

## **Per i finocchi**

- 3 finocchi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale (pepe nero)

**Lavate i finocchi, eliminate i gambi, tagliateli a spicchi non troppo spessi e metteteli in una ciotola, condite con olio sale e pepe e mescolate bene.**

**Disponete i finocchi su una teglia ricoperta di carta forno e metteteli in forno caldo a 180°C per 40 minuti girandoli a metà cottura.**

**Nel frattempo in una ciotola mettetet la ricotta, aggiungete sale e pepe, scorza di limone**

**grattugiata, timo o prezzemolo, capperi e cipolla tutto tritato.**

**Unite il salmone crudo tritato e mescolate, formate tante palline grosse come una noce, disponetele su di una teglia e cuocete in forno caldo 180°C per 15 minuti.**

**Servite le polpette con i finocchi.**

\*fatta con solo siero di latte di mucca senza crema di latte e senza panna con 3% di grassi

Non prolungate troppo la cottura altrimenti le polpette veranno troppo asciutte







  
Amor e Miele







---

# cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi e mela

Il **cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi, cavolo cappuccio e mela** è un piatto unico e molto gustoso, siamo abituati a mangiare questo ortaggio solamente cotto ma è ottimo anche crudo a mio parere soprattutto utilizzato in questo modo, frullato e ridotto in piccoli granelli che simulano un cous cous di grano.

Potete sbizzarrirvi e creare gli abbinamenti che più gradite con verdure cotte o crude, cereali e legumi.

L'abbinamento che ho pensato io racchiude un fantastico legume poco utilizzato che è la **cicerchia**, che abbinata alla quinoa mix rende il piatto completo.

Le verdure fresche completano il piatto e la mela regala un tocco di dolcezza. Non tralasciate il condimento leggermente

agro di limone e aceto di mele che dona carattere al piatto!



  
Cambiata di Venere

Fresca, profumata e croccante, un'insalata davvero gustosa perfetta come piatto unico

- 200 g di cimette di cavolfiore
- 140 g di cicerchia\*
- 60 g di quinoa mix\*
- 1 finocchio
- 1/4 di cavolo cappuccio viola
- 1/2 mela rossa soda
- 1 cipolla rossa piccola

## **Per condire**

- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchiaini di succo di limone
- grani di pepe nero
- 2 rametti di santoreggia
- sale

1. Mettete in ammollo la cicerchia per 24 ore cambiando l'acqua 2/3 volte per eliminare l'amaro. Scolatela e fatela cuocere in acqua bollente per circa 2 ore. Mettete in ammollo la quinoa per 20 minuti, scolatela e lavatela molto bene. Lessatela per 20 minuti e scolate, passatela sotto acqua fredda. Lavate le verdure, dividete il cavolfiore in cimette e frullatelo grossolanamente, mettetelo in una capiente ciotola assieme alla quinoa e la cicerchia freddi. Tagliate il

finocchio, la cipolla rossa e il cavolo cappuccio molto finemente ed unitele agli altri ingredienti. Mettete tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola, la santoreggia tritata, e mescolateli bene per amalgamare. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela in bastoncini fini, conditela con la salsa e unite tutto assieme, mescolate bene e servite subito.

\*PRODOTTI MELANDRI GAUDENZIO















---

# Burro di mele senza zucchero

Il **burro di mele**.. quanto ne ho sentito parlare e quanto non credevo fosse così buono come dicono, e invece devo ricredermi, non è buono... è fantastico!!!

Si può tranquillamente utilizzare come una normale confettura ed è completamente privo di zucchero, nonostante io abbia messo del succo di limone rimane ugualmente molto dolce.

Io ho aromatizzato con abbondante cannella in polvere perché a me piace molto ma potete anche decidere di lasciarlo al naturale e sarà ugualmente delizioso. In alternativa, per una versione più golosa, aggiungete qualche cubetto di cioccolato fondente quando è ancora molto caldo. Con la stessa base, aromatizzata a fine cottura, è quindi possibile ottenere più varianti.

**Oltre a spalmarlo sul pane o sui pancake ho già in mente diversi dolcetti da preparare con questo "burro" rimenete sintonizzati.**

ps. il mobiletto delle foto era stato realizzato da mio nonno con tutti pezzi di recupero assemblati assieme, era il suo mobiletto degli attrezzi, ripulendo un vecchio capanno è venuto alla luce e ho deciso di recuperarlo togliendo tutti i chiodi, l'ho pulito e ripulito, levigato e passato con vernice trasparente e infine l'ho appeso in cucina... io lo adoro!

è lo stesso mobiletto utilizzato per le foto di queste ricette

*Biscotti integrali all'uva fragola e nocciole*

*Gelato allo yogurt con more e frutto della passione*



  
*Lampiera di Venere*

# Burro di mele senza zucchero

Con questa dose otterrete circa 1kg di composto, ma la quantità dipende molto dal tempo di cottura che prevedete.

- 1 kg di mele renette
- 1 kg di mele stark red delicious
- 500 g di granny smith
- 300 g di acqua
- succo di 2 limoni
- cannella in polvere qb

1. Sbucciate le mele renette e le mele stark, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini, lavate le mele granny smith, tagliatele a cubetti senza togliere la buccia.
2. Mettete i cubetti di mela in un capiente tegame dal fondo spesso e irrorate con succo di limone.
3. Aggiungete l'acqua e ponete sul fornello.
4. Cuocete per circa 2 ore dopo di che frullate il composto con un frullatore ad immersione fino a formare una purea liscia.
5. Ponete un coperchio sul tegame perché la purea sobbollendo creerà molti schizzi, proseguite la cottura per ulteriori 5/6 ore a fiamma bassa mescolando molto spesso per evitare che si attacchi, Fate attenzione perché più addensa più facilmente rischia di attaccarsi al tegame.
6. Al termine della cottura il composto avrà un colore nocciola e una consistenza densa.

7. Unite cannella in polvere a piacere, mescolate e invasate ancora bollente. Chiudete i vasi e capovolgeteli per creare il sottovuoto.

Per verificare la consistenza prelevate un cucchiaino di composto e mettetelo in una tazzina in frigorifero per 15 minuti. Ho aggiunto le mele granny smith perché ricche di pectina e utili per creare una consistenza densa, lo stesso vale per il succo del limone. Non è necessario aggiungere zuccheri in quanto la cottura prolungata caramellizza il composto e lo rende dolce, tuttavia se voleste addolcirlo ulteriormente aggiungete qualche dattero frullato a purea.



*Complément de Venise*









  
Campagna di Venere





---

# Pesche sciropate allo zenzero

Quasi come ogni anno io amo preparare le **pesche sciropate** ed in particolare amo aromatizzarle con lo zenzero che a mio parere gli dona un sapore unico, se vi piace potete usare anche della cannella.

Quando ero piccola erano il nostro dolce dell'inverno e mia mamma ce le scaldava in un tegamino, io amavo guatarle calde con il loro sciroppo.

Le pesche sciropate sono però ottime anche fredde abinate al gelato, ad esempio questo <https://www.ombelicodivenere.com/2016/08/gelato-al-croccante-passito-zenzero-semplificissimo-senza-gelatiera.html>

oppure per preparare ottime torte farcite come questa <https://www.ombelicodivenere.com/2015/04/torta-con-crema-alla-mandorla-e-polpa-di-pesche-allo-zenzero.html>



# Pesche sciropate allo zenzero



- Ingredienti per ogni kg di frutta
  - 1 kg di pesche percocche\*
  - 150 g di zucchero
  - 400 g di acqua
  - scorza di limone bio
  - zenzero fresco
  - \*scegliete pesche senza macchie o ammaccature (i frutti non devono essere maturi ma ancora piuttosto sodi, diversamente le pesche tenderanno a spappolarsi in cottura.)
1. Per prima cosa preparate lo sciroppo facendo scaldare l'acqua con lo zucchero, quando sarà sciolto spegnete il fornello e lasciate raffreddare.
  2. Lavate le pesche e sbucciatele, indicedetele a metà e ruotandole staccate le due parti dal nocciolo.
  3. Riempite i vasi cercando di incastrare bene le pesche, arricchite con fette di zenzero e scorza di limone.
  4. Riempite i vasi con lo sciroppo coprendo le pesche di almeno 1 centimetro, aspettate un po' per verificare che il liquido non cali ed eventualmente aggiungetene altro.
  5. Mettete i vasi in una pentola capiente e separateli con degli strofinacci, aggiungete acqua fino a coprirli e cuocete 15- 20 minuti dal momento del bollore.
  6. Lasciate raffreddare all'interno dell'acqua prima di riporre in dispensa.



  
*Amaltea di Venere*







*Camelias de...*

---

# Confettura di fichi pere e limoni caramellati

Come ogni anno il nostro albero di fichi ne produce un'enorme quantità e quest'anno ho deciso di realizzare anche qualche confettura differente dalla tradizionale. Questa di fichi, pere e limoni caramellati è davvero riuscita molto bene, il mix dei sapori è ben equilibrato e l'intenso profumo di limone la rende, per me che lo amo, eccezionale. Fondamentale è bollire i limoni per 3 volte cambiando sempre l'acqua in modo da eliminare l'amaro della buccia, una volta cotti io ho anche eliminato le pellicine bianche che si trovano all'interno, quelle che dividono gli spicchi.



# Confettura di fichi pere e limoni caramellati



- Ingredienti per i limoni caramellati
  - 4 grossi limoni non trattati (circa 800 g\*)
  - 150 g di zucchero
  - Ingredienti per la confettura
  - 800 g di pere abate al netto
  - 800 g di fichi bianchi
  - 350 g di zucchero
  - 15 g di zenzero disidratato senza zucchero
  - \*i limoni sono quelli molto grandi con la scorza rugosa molto spessa (vedi nelle foto)
1. Lavate i limoni, fate bollire 3 pentole di acqua. Fate bollire i limoni interi per 10 minuti, scolateli e metteteli nel secondo tegame, bollite altri 10 minuti e metteteli nella terza pentola, cuocete gli ultimi 10 minuti e scolate i limoni. Tagliateli a metà, eliminate i semi e la parte bianca all'interno, quella che divide le fette di limone. Raccogliete la polpa che sarà piuttosto liquida, e mettetela in una padella. Tagliate i limoni a fette e mettetete anch'esse in padella, unite lo zucchero e cuocete a fiamma bassa finché il liquido sarà asciutto, tagliate grossolanamente le fette di limone e tenete da parte. \*
  2. Lavate le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e tagliatele a piccoli pezzetti, pulite i fichi con un

panno umido e tagliate anch'essi in pezzi, mettete tutto in un tegame dal fondo pesante, unite il limone tritato con tutta la polpa, lo zucchero e lo zenzero tritato finemente. Mescolate tutto e mettete sul fuoco con uno spargifiamma. Cuocete a fuoco lento per 3 ore, frullate una parte di confettura, a piacere in base a come più gradite la consistenza, e cuocete altri 30 minuti.

3. Versate la confettura ancora bollente nei vasi sterilizzati, chiudete con il coperchio e rovesciateli. Una volta freddi poneteli in dispensa.
4. **ps. consiglio per ogni limone di assaggiare un pezzetto di scorza per verificare che non sia amara, questo perché mi è capitato che, nonostante il procedimento fatto, alcuni limoni siano rimasti molto amari, in questo caso rovnereste tutta la confettura.**







  
Confezioni di Venere





  
*Lamberto di Venere*



---

# SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI PISTACCHI PESCE SPADA E CAOZEN

Gli spaghetti integrali con crema di pistacchi pesce spada e CaoZen seed mix di Melandri Gaudenzio sono un primo molto delicato e sfizioso. Il nuovo mix che Roberta ha creato è davvero particolare e si presta perfettamente a tantissimi abbinamenti. Si tratta di semi di zucca, semi di girasole, granella di fave di cacao tostate e zenzero candito, la prima volta che Roberta me lo ha fatto assaggiare era abbinato al gelato allo yogurt e me ne sono subito innamorata.

Io ho pensato ad un abbinamento con il pesce spada e la crema di pistacchi, devo dire che l'abbinamento è risultato molto buono!!



# SPAGHETTI INTEGRALI CON CREMA DI PISTACCHI PESCE SPADA E CAOZEN



▪ **Ingrediente** per 4 persone

▪ 320 g di spaghetti integrali

▪ 350 g di pesce spada fresco

▪ scorza di 1 limone bio

▪ 1 cucchiaino di coriandolo in polvere

▪ erba cipollina

▪ pepe nero (sale)

▪ olio extravergine d'oliva

▪ 2 spicchi di aglio

▪ 40 g [CaoZen seed mix](http://melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=164&idM=7&idT=106)

▪ **Per la crema di pistacchi**

▪ 80 g di ricotta fresca

▪ 80 g di pistacchi non salati

▪ 40 g di olio extravergine d'oliva

▪ sale (pepe)

1. In una padella fate tostare i pistacchi e tenete da parte.
2. Nella stessa padella fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva e fate rosolare gli spicchi di aglio interi sbucciati, aggiungete il pesce spada tagliato in piccoli dadini. Fate rosolare, togliete dal fuoco eliminate gli spicchi di aglio ed insaporite il

pesce con la scorza di limone ed il coriandolo.

3. Frullate i pistacchi assieme alla ricotta, l'olio e gli spicchi di aglio, frullate fino a formare una crema, tenete da parte.
4. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.
5. Con l'acqua di cottura della pasta allungate la crema di pistacchi fino a renderla morbida. Scolate gli spaghetti e metteteli in padella, unite la crema e i dadini di pesce spada.
6. Completate con l'erba cipollina tritata, il CaoZen seed mix e a piacere un filo di olio extravergine d'oliva.
7. Servite subito.







---

# TORTELLI CON SPINACI CASATELLA E ASIAGO

Una delle cose che adoro mangiare e anche cucinare è la pasta ripiena e questi **tortelli con spinaci casatella e asiago** sono ottimi, delicati e gustosi! Ho pensato a questa ricetta ispirata dalle numerose tipologie di tortelli che si possono gustare nei ristoranti a Valeggio e Borghetto sul Mincio e zone limitrofe. Ho avuto la fortuna di visitare questi magnifici luoghi la primavera scorsa e ne sono rimasta incantata. In mezzo ad una natura rigogliosa si incontrano borghi affascinanti ed un fiume, il Mincio, che vi scorre attraverso, lento e silenzioso! Volete scoprire di più su questi luoghi?! correte a leggere il nuovo numero di Taste&More cliccando sulla pagina in fondo al post.



# TORTELLI CON SPINACI CASATELLA E ASIAGO



- 300 g di farina 00
- 3 uova
- **Per il ripieno**
- 300 g di casatella fresca
- 120 g di Asiago
- spiancini novelli q.b.
- sale fino
- **Per condire**
- burro
- pinoli
- scorza di limone
- spinacini

1. Lavate gli spinacini, circa 2 pugni, scolateli e stendeteli su di un canovaccio per asciugarli.
2. Disponete la farina a fontana su un piano di lavoro e formate un buco al centro. Rompete le uova e versatele al centro del buco, lavorate le uova con una forchetta unendo sempre più farina, proseguite lavorando a mano per una decina di minuti fino a formare un panetto liscio.
3. Coprite la pasta con una ciotola e lasciate riposare 30 minuti.
4. Nel frattempo mettete la casatella in una ciotola e lavoratela con la forchetta, unite l'Asiago grattugiato

e gli spinacini tritati, regolate con un pizzico di sale. Il ripieno dovrà risultare piuttosto verde.

5. Riprendete la pasta e stendetela sottile.
6. Tagliate delle strisce larghe circa 6 centimetri e dividetele a loro volta in quadrati.
7. Sovrapponete tutti i quadrati uno sull'altro per non far seccare la pasta, al centro di ogni quadretto mettete un cucchiaino di ripieno ripiegate a metà la pasta e richiudetela sovrapponendo le due estremità.
8. Fate bollire abbondante acqua salata, cuocete la pasta pochi minuti e scolatela.
9. In una padella fate tostare i pinoli, unite una noce di burro, mettete i ravioli e alcune foglie di spinicini e fate insaporire.
10. Completate con scorza di limone grattugiata e servite subito.



*L'ombelico di Venere*



  
*Confezioni di Venere*



*Cantelino di Venere*



Conchello di Venere

# Parco giardino Sigurtà



## Borghetto sul Mincio





**Grazie di Curtatone**



---

# **INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO**

L'**insalata di carciofi e tonno fresco** è una gustosissima preparazione perfetta per una cena leggera e veloce da preparare.

Preferite i carciofi freschissimi e quindi molto teneri, utilizzate solamente il cuore del carciofo e utilizzate le foglie esterne per preparare una vellutata.

Potete sostituire il pecorino con del parmigiano stagionato e la rucola con degli spinacini freschi.



*Complais di Venere*

# INSALATA DI CARCIOFI E TONNO FRESCO



- 250 g di tonno fresco in un solo pezzo
- 2 carciofi freschi e teneri
- 1 mazzetto di rucola
- pecorino semi stagionato
- 15 olive taggiasche
- [semi di sesamo Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=8&idM=7&idT=26)
- succo di 1+1/2 limone
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- sale fino

1. Spremete il succo di un limone e mettetelo in una ciotola, aggiungete un bicchiere di acqua e qualche cubetto di ghiaccio.
2. Eliminate le foglie esterne del carciofo e la sua punta, tagliate la parte esterna del gambo e dividete il cuore di carciofo a metà.
3. Se ci fosse la peluria all'interno va eliminata prima di tagliare i carciofi a fettine sottili.
4. Mettete le fette nel succo di limone ed acqua man mano che le tagliate.
5. Lavate e scolate la rucola, fatela asciugare.
6. In una padella antiaderente fate scaldare due cucchiaini di olio e fate rosolare a fiamma alta il tonno su tutti

i lati.

7. Tagliatelo a fette e mettetelo in una ciotola, aggiungete la rucola, i carciofi ben strizzati, i semi di sesamo, le olive taggiasche e le scaglie di pecorino.
8. In una ciotola mettete il succo del mezzo limone rimasto, 2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe e mescolate bene.
9. Condite l'insalata e servite subito.



*Lombello di Venere*



L'ambelico di Venere





*L'ambasciata di Venere*