

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



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 FARRO E LEGUMI CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA

Avete presente quando uscite dal lavoro e siete già in ritardo? quando dovete spedire un pacco nel penultimo giorno disponibile e manca mezz'ora prima che il corriere chiuda? avete presente il traffico alle 17:30 quando tanta gente esce dal lavoro? avete presente una che in questo traffico si lascia distrarre dalla figlia e fa un bel dritto nel posteriore della tua macchina? noooo..?!? beh adesso io ce l'ho presente e molto bene!! Davanti a me tutti frenano.. o inchiodano.. io pure, guardo nello specchietto e so già cosa mi aspetta, era lontano ma andava troppo forte.. ho pensato

che non ce l'avrebbe fatta, ho tolto lo sguardo dallo specchietto e ho apettato la botta!!! Devo ammettere che mi è andata bene, la sua macchina aveva il davanti distrutto e nemmeno andava in moto la mia è decisamente ammaccata però almeno io non ho subito danni, solo un pò di fastidio alla cervicale ma ora sembra passato!!

E dopo la botta vi preparo un' insalata alternativa con legumi e cereali, un piatto semplice ma gustoso!!



**INSALATA DI FARRO E LEGUMI
CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA**

per 2 persone
120 gr di Zuppa selezione di Farro, Ceci e Fagioli Melandri
Gaudenzio
15-16 code di gambero
2 pomodori San Marzano
rucola
per la salsa
10 gr di rucola
30 gr di olio extravergine d'oliva
6-7 gr di aceto balsamico di Modena
fior di sale, pepe nero



Lasciate in ammollo in acqua fredda la zuppa per almeno 5-6

ore, cuocetela in acqua salata per circa 45 minuti, scolate e lasciate raffreddare!

Lessate le code di gambero circa 7-8 minuti, scolatele e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo frullate assieme la rucola, l'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe.

Lavate i pomodori e formate una dadolata.

In una ciotola mettete assieme la zuppa e la dadolata di pomodori e condire con la salsa di rucola.

Sul fondo del piatto di portata disponete della rucola al centro mettete la zuppa e decorate con le code di gambero.





con questa ricetta partecipo al contest di Kiara



INSALATA DI GAMBERI CAMELLATI ALLA BIRRA

Avete mai pensato a come nasce una ricetta?? o forse, quando nasce una ricetta.. per me tante volte accade al supermercato quando mi aggiro lenta per gli scaffali come un cane da tartufo in cerca di chissà cosa.. e poi eccolo li.. “quel prodotto” magari banale, magari visto e rivisto questa volta fa accendere la lampadina, è come se tutte le idee, che adesso girano in testa e si mescolano inesorabilmente tra loro, abbiano all’improvviso un loro collocamento, come se tutte rientrassero nei ranghi.

Solitamente quando ho un così grosso caos mentale mi scrivo degli appunti per riordinare le idee ma questa ricetta non c’era, poi..”voglio fare qualcosa con la birra...” e penso ai gamberi semplicemente saltati in padella e poi sfumati con una bella bionda e una spruzzata di lime, poi vedo le cipolle di tropea che io associo subito al caramello, e nella testa mescolo tutto assieme, perchè no.. “gamberi e cipolla caramellati con la birra”.. ci stò!! Ho deciso di servirli con dell’insalata riccia e della rucola che essendo amare bilanciano la dolcezza del caramello, la mozzarella e il lime rendono tutto un pò più fresco!!



**INSALATA DI GAMBERI CAMELLATI ALLA BIRRA
per 2 persone**

200 gr di gamberi
1 cucchiaino di zucchero di canna chiaro
una noce di burro
1/2 cipolla di tropea o 1 piccola
50 ml di birra chiara
succo di 1/4 di lime
time limone
olio extravergine d'oliva
5-6 bocconcini di mozzarella fior di latte
2 fette di pane integrale
insalata riccia
rucola



Tagliate la cipolla a rondelle di mezzo centimetro e fatela saltare in padella con poco burro per qualche minuto. Unite lo zucchero di canna e quando sarà sciolto aggiungete la birra, fate asciugare 5-6 minuti poi unite i gamberi lavati, dai quali avrete prelevato il carapace, e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, aggiungete del timo limone fresco.

Se la salsa dovesse essere ancora troppo liquida togliete la cipolla e i gamberi dalla padella e lasciate inspessire, alla fine unite il succo di lime!

Tagliate il pane a cubetti e fateli abbrustolire.

Lavate insalata e rucola e tagliate i bocconcini di mozzarella in quattro parti.

Servite tutto assieme, con i gamberi tiepidi, condite con poco

olio extravergine d'oliva e la salsa caramellata.



ambelicodivenera.blogspot.it



ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta aprtecipo alla sfida mensile dell' MTC



♥ Follow Me On Bloglovin'

Follow me on [bloglovin'](#)

INSALATA DI LUPINI CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

Da quando i miei occhi hanno letto "insalata" il mio frigorifero magicamente si è colorato di verde e mi è venuta una voglia improvvisa di cose fresche e leggere, ok sarà anche il caldo arrivato all'improvviso.. o sarà mica che cerchiamo vendetta da questi mariti!?!

".. perchè non ci metti le... o la... nell'insalata!?!"

"senti... vuoi farne una tu visto che ora va di "moda"?"

"beh.. se faccio una piccola ricerca sicuramente ne farei una migliore!!"

ahahhhhaaa... gggrrrrrrr...

no dico.. ci stan prendendo gusto loro.. mi sembra di aver letto in giro una punta di sano fastidio per questa storia, già vi vedo tutte con la fascia di Rambo in testa sommerse di verdure con lo sguardo infuocato pronte a dar vita alla migliore insalata della vostra vita, pronte a dimostrare che NOI siamo meglio dei nostri mariti!!!



**INSALATA DI LUPINI
CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO**

per 2 persone

250 gr di petto di pollo

125 gr di yogurt bianco magro

100 gr circa di patatine multigrain (quelle nel barattolo)

lattuga romana

lupini

1 pompelmo rosa

4 gr di miele d'acacia

12 gr di olio extravergine d'oliva

fior di sale

pepe nero

Prendete dei petti di pollo non troppo sottili, tagliateli a

pezzetti larghi 2 cm e lunghi circa 4 cm, metteteli in una ciotola e aggiungete lo yogurt, mescolate bene e mettete in frigorifero un paio d'ore.

Sbriciolate le patatine con le mani in modo da non ridurle in polvere, prelevate i pezzetti di pollo eliminate lo yogurt in eccesso, ma lasciatene un po', e passate i pezzetti nelle patatine in modo da coprire tutti i lati. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete circa 15 minuti a 180° modalità ventilato, eventualmente a metà cottura girate i pezzi.

Toglieteli dal forno e lasciate intiepidire.

Nel frattempo lavate e asciugate l'insalata, spezzettatela e mettetela in un piatto assieme a una manciata di lupini e agli spicchi di pompelmo pelati a vivo (tenendone da parte per il condimento).

Preparate il condimento lavorando assieme l'olio, il miele, il sale, il pepe e il succo di 1 spicchio di pompelmo.

Disponete il pollo sull'insalata e condite con l'emulsione al pompelmo.



ambeliodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell' MTC



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.





INVOLTINI DI MELANZANE

Mi son resa conto che negli anni sono cambiata molto di carattere, una volta affrontavo le cose troppo seriamente e prendevo tutto troppo di punta, non che ora faccia le cose alla leggera, anzi, ma semplicemente cerco di sdrammatizzarle. Ci pensavo oggi al lavoro, perchè quando hai a che fare con qualcuno che ti fa una questione su tutto quello che devi fare e ti chiede mille perchè e cerca di trovarti altre soluzioni propinandole come migliori delle tue o gli rispondi *"a star qui a cercare altre strade perdi più tempo che a fare quello che ti ho chiesto"* e magari ti tocca pure di discuterci, oppure gli fai una bella battuta, sdrammatizzi, lui ti guarda un pò perplesso, ti dice *"tu non sei mica a posto"* naturalmente in dialetto romagnolo, si gira e fa quello che gli hai chiesto.. il risultato è sempre lo stesso solamente hai un'incazzatura in meno.. certo poi la volta che son girata male, particolarmente nervosa etc.. capita comunque!

Sul lavoro sono una persona estremamente professionale e non sopporto la leggerezza e la negligenza ma sinceramente mi piace avere un rapporto scherzoso coi colleghi fatto di battute e anche di prese in giro, trovo che questa "leggerezza" aiuti notevolmente le giornate.. in fondo al

lavoro passiamo gran parte della vita, inoltre mi sono resa conto che dagli altri si ottiene molto di più.. sono contenta di essere diventata così.. all'inizio del mio percorso lavorativo mi chiamavano iena.. forse era il caso di aggiustare il tiro, ora invece mi dicono tutti che sono "scema", in senso buono, e che "faccio ridere" devo dire che è più piacevole!!!

ps. mia mamma tempo fa ha trovato un'astuccio di mio fratello e sopra c'era scritto "mia sorella è una vipera"... hihhi.. certo loro in due maschi non mi facevano mai giocare qualche dispettuccio dovevo pur farlo...

INVOLTINI DI MELANZANE

per 8 involtini

1 melanzana tonda grande

4 fette di prosciutto cotto

scamorza affumicata

2 uova sode

basilico

salsa di pomodoro

cipolla

sale, peperoncino

olio evo

Ho fatto questa ricetta diverse volte, la prima volta ho passato nell'uovo sbattuto, infarinato e fritto le melanzane, la seconda le ho passate in forno, sempre dopo i passaggi uovo e farina, questa volta invece le ho grigliate e il risultato mi ha decisamente soddisfatto!!

Per prima cosa in una padella mettete a soffriggere una piccola cipolla tritata, mettete la salsa di pomodoro allungatela con dell'acqua, regolate con un pizzico di zucchero e salate, fate cuocere almeno 30 minuti, completate con peperoncino a piacere e del basilico fresco spezzettato. Tagliate le melanzane in 8 fette abbastanza spesse, se volete potete fare lo spurgo con il sale grosso, fate delle incisioni a losanga molto leggere senza assolutamente passare dall'altra parte della fetta (questo si fa per una cottura migliore e uniforme), con un pennello ungetele appena e cuocetele sulla

griglia o sulla piastra, man mano che son cotte sovrapponetele e alla fine tenetele chiuse sotto un piatto per qualche minuto in modo che col calore mantengano la morbidezza.

Tagliate a metà le fette di prosciutto a rondelle la scamorza e in 4 le uova sode.

Prendete ogni fetta di melanzana mettete sopra il prosciutto poi la scamorza e infine al centro uno spicchio di uovo sodo, arrotolate l'involtino e fissate con uno stecchino.

Mettete tutti gli involtini in una teglia e cospargete con la salsa di pomodoro, fate cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti, lasciate intiepidire e servite con un filo d'olio evo a crudo.



con questa ricetta partecipo al contest di IL GATTOGHIOTTO
di luglio
inoltre vorrei ringraziare di cuore Kiara del blog LA PANCIA
DEL LUPO per avermi donato questo premio
andate a visitare il suo bellissimo blog!!!!!!!

COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

Ho tanta voglia di vacanza, di andarmene un po' via dai soliti posti, sì perché per me vacanza vuol dire partire, se passo le ferie a casa è praticamente come non farle..

quando parto mi estraneo completamente riesco a non pensare a niente della vita di tutti i giorni e per me questo vuol dire staccare la spina, per me vuol dire vacanza!!! poi sarà che sono un'appassionata di viaggi, non son mai tornata nello stesso posto e per il momento lo considero tempo sprecato, con tutti i posti che ci son da vedere.. comunque ancora non so se riusciremo ad andarcene da qualche parte.. speriamo!!!

Oggi voglio proporvi un cous cous molto buono che si può servire come finger food all'interno di piccoli bicchierini oppure lo si può utilizzare per riempire dei peperoni.. a voi la scelta!!!



COUS COUS CON VERDURE PECORINO E SALSICCIA

120 gr di cous cous integrale
4 peperoni piccoli
piselli
1 carota
fagiolini
1 confezione di ceci
1 salsiccia
50 gr di pecorino
olio evo, sale, pepe

Mettete a bollire 240 ml di acqua salata con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Quando l'acqua bolle versatela sul cous cous che avrete messo in una ciotola abbastanza capiente perchè gonfierà abbastanza. Continuate a mescolare con una forchetta finchè il cous cous sarà tiepido poi con le mani procedete con la sgranatura, ovvero sfregate il cous cous tra le mani finchè sarà freddo e senza grumi.

Sgranate i piselli, pelate le carote e mondate i fagiolini che taglierete a pezzi come anche le carote, cuocete le verdure circa 10 minuti, per i piselli dipende da quanto son freschi forse impiegheranno anche più tempo. Soffriggete la salsiccia in padella.

Riunite tutto in una ciotola, verdure cous cous e ceci, completate col pecorino a piccole scaglie e un filo d'olio evo, eventualmente regolate di sale e pepe.

Tagliate la calotta dei peperoni e puliteli all'interno eliminando i semi e i filamenti bianchi, riempite con il cous cous rimettete la calotta, ungete con poco olio evo e informate a 180° per 20- 25 minuti. Servite tiepidi o freddi.

IN VERSIONE FINGER FOOD



con questa ricetta partecipo al contest di DOLCE MELA

SFORMATO DI VITELLO ZUCCHINE E RICOTTA

Buon sabato a tutti!!!! stamattina nonostante il caldo mi son svegliata tardino, alle 9, e pure con la sveglia.. è si ero decisamente stanca, ieri dopo il lavoro sono andata a trovare un'amica che ha appena partorito la bellissima Elisabetta, lei era in formissima e son proprio contenta che sia andato tutto al meglio.. il vasetto portacandele nella foto è proprio la bonboniera del suo matrimonio.. e vi giuro che è stato un caso, me ne rendo conto adesso mentre scrivo..

comunque ieri sera ho fatto un po tardino poi ho deciso di mettere un po ordine in casa quindi dopo un bel pediluvio ghiacciato son crollata!!! vi lascio quindi oggi la mai ricetta bella fresca ideale per l'estate!!!



SFORMATO DI VITELLO ZUCCHINE E RICOTTA

500 gr di polpa di vitello
una cipolla piccola
brodo di carne o vegetale q.b.
250 gr di ricotta
100 gr di feta
basilico fresco
2 cucchiari di latte
4 gr di colla di pesce
2 zucchine
olio evo, sale

In una padella mettete un filo d'olio evo scaldatelo bene poi fate rosolare la carne da tutti i lati, a questo punto unite la cipolla a pezzi, fatela rosolare pochi minuti facendo attenzione che non bruci, cospargete con il brodo, coprite col

coperchio e lasciate cuocere circa 30 minuti girando ogni tanto e aggiungendo del brodo se si asciuga.

Grigliate le zucchine. Mettete in ammollo la colla di pesce in acqua fredda.

In una ciotola unite la ricotta, la feta sbriciolata e il basilico tritato, scaldate il latte e scioglieteci la colla di pesce, versatela nel composto di ricotta e mescolate bene.

Tagliate la carne cotta a fette sottili e lasciate raffreddare.

Rivestite una ciotola con della pellicola, sul fondo mettete due fettine di vitello poi mettete del composto di ricotta, livellate bene, e sopra delle fette di zuccina, proseguite così fino alla fine degli ingredienti, lasciate rassodare in frigo almeno 4 ore.





Con questa ricetta partecipo al contest di ELY
nella categoria piatti unici