

# Sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri

Lo sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri è una ricetta molto semplice e gustosa. Ho deciso di preparare questa ricetta dopo essere stata presso un'azienda agricola biologica a pochi chilometri da casa mia, il proprietario mi ha parlato così bene dei cardi che, presa dalla curiosità di sperimentare qualche ricetta, non ho potuto far altro che comprarlo.

Da un po' di tempo ho avuto modo di comprendere in modo più approfondito cosa significhi realmente mangiare sano, e ho realizzato che questo non vuol dire rinunciare a certi alimenti ma solo ridurli o associarli nel modo giusto, l'importanza dei grassi buoni, dei cereali integrali oltre ovviamente a ciò che tutti riconosciamo come sano, ovvero la frutta e la verdura. Sono solo all'inizio di questo percorso e mi sto documentando sull'argomento e sui vari aspetti di un certo tipo di alimentazione.

Sento però spesso dire che uno stile alimentare di questo tipo è triste e quasi impossibile da perseguire perché considerato estremamente limitativo, in effetti se ci si riduce a pensare di mangiare una bistecchina con dell'insalata o della verdura lessa scondita è effettivamente molto limitante, poco stimolante e alquanto tristarello. E questo è il primo step, creare piatti gustosi, appaganti, saporiti e nutrienti che, oltre a mantenere un livello calorico basso, risultino idonei per la nostra salute. Ho deciso pertanto di condividere qui le mie semplici idee a riguardo, spero vi piacciono e possano

essere utili.

Tutto questo naturalmente non significa che non preparerò mai più torte burrose, lasagne o ricchi arrostiti... la regola è “di tanto in tanto trasgredire alle regole” □



I pomodorini utilizzati per la ricetta sono quelli dell'orto di famiglia raccolti durante l'estate e conservati sottovuoto nei vasi senza aggiunta di olio ma solo con qualche erba aromatica e spicchi di aglio, una volta chiuso il vaso vengono bolliti in acqua per 15 minuti e lasciati raffreddare per fare il sottovuoto, la ricetta dalla mia amica Lara.

## **SFORMATO DI CARDI CON SUGO DI LENTICCHIE E PORRI**

per la preparazione di questa ricetta ho utilizzato lenticchie piccole Eston di Melandri Gaudenio

- 500 g di cardo pulito
- 140 g di lenticchie piccole Eston
- 200 g pomodorini in vaso
- 1 carota
- 1 porro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spichio di aglio
- peperoncino piccante
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

1. Pulite i cardi eliminando la radice ed i filamenti. Fate scaldare abbondante acqua e immergete le parti esterne e più dure, cuocete per circa 15 minuti poi unite le altre parti e proseguite la cottura per altri 15/20 minuti o finché sarà morbido pungendolo con la forchetta. Nel frattempo in una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mettete a rosolare il porro a rondelle e la carota tritata grossolanamente. Unite infine l'aglio, le erbe le lenticchie ed i pomodorini, insaporite con il peperoncino, regolate di sale e allungate con una tazza di acqua calda. Cuocete le lenticchie per 25 minuti circa aggiungendo altra acqua se necessario, al termine della cottura il sugo dovrà essere umido ma non brodoso. Eliminate l'alloro e ondite con altri due cucchiaini di olio. Scolate il cardo e fate un primo strato sul fondo di una teglia, coprite con uno strato di lenticchie e proseguite in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Passate lo sformato in forno per 20 minuti in modo che il cardo possa insaporirsi con il sugo di lenticchie, sfornate e servite.



  
*Amalia M. Vass*















  
Lentils & More





©  
Anella d'Amore

---

# **Castellane con spinaci pomodorini e bufala**

La cosa più bella che possa accadere nella mia giornata di vita "normale" è che ci sia il sole!! Amo il sole, mi dona serenità e leggerezza, quella necessaria, a volte, per dare alle cose non troppa importanza, vorrei riuscire a caricarmi così tanto di sole da poterne fare scorta per i giorni grigi, ma non si può.. quindi cerco di accontentarmi e sfruttare al massimo la positività che mi dona in questi giorni!! Quei giorni in cui ti siedi in giardino e pranzi con il sole in faccia, un bel bicchiere di vino ed una pennichella sull'amaca.. a volte basta così poco per rendere una giornata rilassante, sembra quasi di perdere tempo o di non sfruttarlo al meglio ma in realtà questi piccoli piaceri così semplici tante volte sono proprio quello che ci vuole!!! Come un piatto di pasta, semplice, rassicurante, fresco e gustoso, proprio quello che ci vuole in queste giornate!!!



**CASTELLANE CON SPINACI  
POMODORINI E BUFALA**  
per 2 persone

180 g di pasta formato castellane  
80 g di spinaci freschi (pesati puliti)  
12 pomodorini cigliogino



6 bocconcini di mozzarella di bufala  
2 cipollotti freschi  
10 g di parmigiano  
10 g di pangrattato  
sale  
olio extravergine d'oliva



Lavate accuratamente gli spinaci per eliminare tutta la terra, passateli con la centrifuga Fiskars per eliminare l'acqua in eccesso. Affettate i cipollotti grossolanamente e soffriggeteli in padella con poco olio extravergine d'oliva, aggiungete i pomodorini lavati e tagliati a metà. Fate saltare i pomodorini finché saranno leggermente appassiti, unite gli spinaci tagliati a striscioline, mescolate spesso e proseguite la cottura qualche minuto. Devono rimanere verdi e non eccessivamente cotti.

Cuocete la pasta e scolatela al dente, mettetela nella padella con il sugo e condite con il parmigiano, il pangrattato ed un filo d'olio, mescolate bene aggiungete i bocconcini di bufala tagliati a cubetti e servite. Buonissima sia calda che fredda!



centrifuga

FISKARS



BUONA SETTIMANA!!!

---

# RAVIOLI NERI AL BRANZINO E MASCARPONE

Ci siamo, il weekend è ufficialmente iniziato, e più che inverno sembra primavera!! In questi giorni c'è un sole magnifico e questo mi riempie di gioia, io che vivo solo di luce ma soprattutto di sole!! Per rimanere ancora di più legata alla stagione che io amo, oggi vi ho preparato dei ravioli magnifici, delicati e golosi. Li ho mangiati in un ristorante in zona mare qui dalle mie parti e mi son piaciuti così tanto, che ho voluto replicare. Non mi dilungo oltre, vi auguro un weekend sereno!!!





## Ravioli al branzino e mascarpone

per 2 persone

200 g di farina 00  
2 uova  
1 bustina di nero di seppia  
150 g di branzino cotto  
150 g di mascarpone  
2 pomodori maturi  
10 g di pinoli  
olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

Per la farcia, cuocete il branzino al forno per circa 30 minuti. Privatelo della pelle della lisca e delle spine, prelevatene la quantità necessaria e schiacciatela con una forchetta, unite il mascarpone e regolate di sale e pepe, fate riposare in frigorifero.

Per la pasta, disponete la farina su un tagliere, con la mano create un buco al centro.

Rompete le uova intere all'interno di una ciotola per verificare che siano buone. Versatele poi al centro della farina assieme al nero di seppia e iniziate a lavorarle con una forchetta prendendo sempre più farina. Quando non sarà più possibile lavorare con le mani ed impastate facendo forza con i palmi. Eseguire dei movimenti alternati con le mani ottenendo un panetto allungato. Ripieгатelo portando i due lati verso il centro riprendete a lavorarlo e proseguite così fino a raggiungere un impasto liscio. Mettete la pasta sotto ad un piatto e lasciare riposare 15 minuti.

Riprendete la pasta e iniziate a stenderla con il mattarello, inizialmente facendo semplicemente pressione e girandola spesso in modo da mantenere la forma rotonda. Quando sarà poco

più sottile iniziate ad avvolgerne una parte sul mattarello e, muovendolo avanti e indietro, fate pressione con le mani spostandovi più volte dall'esterno verso l'interno della pasta. Continuate con lo stesso procedimento girando spesso la pasta di 90° per volta finché avrete raggiunto uno spessore di 2 3 millimetri.

Mettete la farcia in una sac à poche, ripiegate la pasta in due per tracciare il segno della sua metà. In una metà della pasta distribuite dei mucchietti di ripieno uno affianco all'altro distanziati di 1,5 centimetri circa, la stessa distanza che lascerete tra una fila e l'altra. Ripiegate la parte della pasta senza ripieno sull'altra e con le dita fate pressione tra un "raviolo" e l'altro per eliminare l'aria in eccesso e sigillarli bene. Con una rondella tagliate i ravioli. Fateli asciugare in un vassoio infarinato per circa un'ora. Cuoceteli in abbondante acqua salata e conditeli con il pomodoro fresco a cubetti e dell'olio extravergine d'oliva. Completate con i pinoli tostati e servite.



Colombelico di Venere





l'ombelico di Venere



---

## TASCHE DI LONZA ALLA FETA

Ieri sera ho ricominciato il corso di nuoto, ed eccomi di nuovo attiva a sguazzare in vasca, ho ritrovato con piacere i compagni di corso, le chiacchiere con le amiche sotto i soffioni e lui che sbuffa fuori mentre mi aspetta.. ci sono alcune persone nuove e c'è sempre lui... il nostro mitico istruttore, soddisfatto, con un sorriso a 36 denti nel vedere le sue tre corsie belle piene!! Beh.. ora almeno mi sento un

pò meno in colpa quando addento l'ennesimo dolcetto!!!  
Oggi vi lascio questo gustosissimo secondo, fa un pò estate ma qui da me in questi giorni è caldo e io ho ancora voglia di t-shirt e infradito!!



### **TASCHE DI LONZA ALLA FETA OLIVE E MENTA**

per 2 persone

6-8 fettine di lonza sottili

100 gr di feta

3-4 foglie di menta

15 olive taggiasche

1/2 cipolla di tropea

20 pomodorini

vino bianco

olio evo, sale

maggiorana

Sbriciolate la feta, tritate 5-6 olive e la menta, unite tutto assieme, condite con un filo d'olio e mettete un cucchiaino di composto su ogni fetta di lonza, richiudete con degli stuzzicadenti.

In una casseruola scaldate qualche cucchiaio di olio evo, tagliate la cipolla a rondelle non troppo sottili e mettetele a cuocere, dopo pochi minuti unite la carne e fatela rosolare

bene da entrambi i lati, sfumate con una tazzina di vino bianco, lasciatelo evaporare completamente e unite i pomodorini tagliati a metà e a piacere qualche oliva, fate cuocere qualche minuto poi allungate con un mezzo bicchiere di acqua, salate e fate restringere. Lavate e sminuzzate la maggiorana e spolveratela sulla carne.





ps. scusate per le foto, dopo averle “perse” tutte ho recuperato solo queste dal web

---

## BAULETTI DI MELANZANA

### UN TRANQUILLO WEEKEND... DI CORSA!!!

Che io sia un bradipo che come habitat naturale ha il suo amato divano, è un dato di fatto.. non sono sempre così però, quando ad esempio sono in vacanza dormo pochissimo e son sempre in giro tant'è che il nostro mitico viaggio U.S.A. è stato ribattezzato dal mio ragazzo come “corso di sopravvivenza” perchè la mia tabella di marcia era fitta e non prevedeva sgarri, addirittura al ritorno sosteneva che lo spazio tra l'alluce e l'illice si fosse approfondito a causa del troppo camminare, perchè noi siamo infradito addict.. anche nel gran canion non ce ne siamo separati!!! e non sono nemmeno sempre stata così, 15 anni fa ero sempre in giro sempre a ballare con le amiche, ci siamo divertite molto pur essendo sempre moderate!!!

Comunque ultimamente non mi son dedicata tanto alla vita sociale, non ho organizzato le solite cene a casa mia, una mia

amica doveva sempre studiare per il master, un'altra doveva finire di ristrutturare casa, un'altra sempre incasinata col lavoro... e io mi sono un po' adagiata.. finchè non è arrivato questo weekend... questo frenetico weekend!!! tutto è iniziato venerdì.. cena ad una festa di paese con le amiche, ovviamente si parte alle 20 e solo per una cena si torna alle 2 di notte, sveglia ore 9:00 del sabato, parrucchiere, unghie, doccia, trucco, vestiti.. e si parte per un bel matrimonio, siamo tornati alle 3 di notte, sveglia domenica alle 12.. colazione ore 12:30, doccia, trucco, vestiti e si parte per un battesimo... 0.0... ma si può concentrare così tutto in un weekend??? da urlo!!! immaginatevi la mia faccia stamattina!!!! e con questo inquietante pensiero vi lascio alla mia ricetta di oggi!!!!



### **BAULETTI DI MELANZANA**

2 melanzane lunghe

1 salsiccia

6-7 pomodorini

1 spicchio d'aglio

pecorino

prezzemolo

olio evo, pepe, sale

Incidete le melanzane su un lato lungo, con un cucchiaino

scavate e prelevate l'interno, tagliate la polpa prelevata a cubetti. In una padella scaldate un filo d'olio evo e mettete uno spicchio d'aglio la polpa delle melanzane, la salsiccia a piccoli pezzetti e i pomodorini, salate pepate e lasciate cuocere una decina di minuti, cospargete di prezzemolo fresco tritato. Salate un pò anche l'interno delle melanzane, riempitele con il composto e completate con delle scaglie di pecorino, chiudete con dello spago, condite con un filo d'olio e cuocete in forno statico a 180° per 45 minuti.



ECCOLE PRIMA DELLA COTTURA



con questa ricetta partecipo al contest di  
CUCCHIAIO E PENTOLONE

---

## **TAGLIATELLE AL NERO DI SEPPIA CON VONGOLE POMODORINI E RUCOLA**

Ieri ho fatto un giro in un nuovo supermarket che ha aperto vicino dove lavoro e c'era il banco del pesce e son stata invogliata da una bella retina di vongole veraci, così ho pensato di farle finire in un piatto di pasta fatta in casa, è tanto che non la faccio!!

Ho iniziato a imparare a far la pasta prima con gli occhi che con le mani, osservavo mia mamma mentre la impastava e la tirava col mattarello, i suoi movimenti si sono installati nella mia mente tant'è che quando ho iniziato a provare mi è venuto quasi naturale come se fossi programmata per farlo. Se c'è davvero una cosa che ho imparato da lei è proprio questa e non la supererò mai, io ho più fantasia di lei e mi butto



negli esperimenti, lei ha paura, è tradizionalista e cucina solo quello che è sicura le venga bene, e la pasta le viene veramente benissimo!!!

Oggi devo anche ringraziare il mio lui che mi è stato d'aiuto nella pulizia delle vongole, sono stata simpaticamente ripresa per la "figura" che gli ho fatto fare nel post delle quaglie e in modo velato anche perchè mi son presa tutti i meriti delle pulizie qui.. beh devo fare ammenda e dichiarare pubblicamente che è bravissimo e che mi aiuta tanto anche nelle pulizie.. e non toccategli l'aspirapolvere!!



**TAGLIATELLE AL NERO DI SEPPIA  
CON VONGOLE POMODORINI E RUCOLA**

ingredienti per 2 persone

per la pasta

2 uova grandi

4 gr di nero di seppia (una bustina)

140 gr di farina 00 per pasta

50 gr di semola di grano duro

per il sugo

10-12 pomodorini

1 kg di vongole

2 spicchi d'aglio

rucola  
prezzemolo  
vino bianco  
olio extravergine d'oliva  
sale, peperoncino

Mettete le vongole in una bacinella piena d'acqua fredda con qualche cucchiaino di sale, lasciate un paio d'ore poi prendete un pugno di vongole alla volta e strofinatele tra loro, se ce ne sono di rotte buttatele, risciacquate finchè l'acqua risulterà pulita.

Per la pasta.

Disponete la farina e la semola su un tagliere con la mano create un buco al centro, rompete le uova e mettetele al centro della farina con anche il nero di seppia. Iniziate a lavorare le uova con una forchetta prendendo sempre più farina, iniziate poi ad impastare con le mani e lavorate fino a raggiungere un impasto omogeneo e liscio, mettetela sotto ad un piatto e lasciate riposare 15 minuti.

Riprendete la pasta e iniziate a tirarla col mattarello finchè sarà dello spessore desiderato, lasciate asciugare un po la pasta, infarinarla leggermente poi ripiegate la su se stessa da due lati fino ad incontrarsi al centro e tagliate le vostre tagliatelle della larghezza desiderata, formate dei nidi e lasciate asciugare almeno mezz'ora.

In una padella mettete a rosolare uno spicchio d'aglio in poco olio extravergine d'oliva, tagliate in 4 i pomodorini e uniteli, cuocete 15 minuti, salate e metteteci un po di peperoncino.

In un'altra padella fate rosolare con un filo d'olio uno spicchio d'aglio tritato con del prezzemolo, unite le vongole e coprite col coperchio, lasciate cuocere 10 minuti, scolate il liquido filtrandolo per eliminare eventuale sabbia o pezzetti di gusci, tenete da parte il sugo.

Sgusciate 2/3 delle vongole, rimettetele in padella e sfumate con poco vino bianco, quando sarà completamente evaporato rimettete un po di sugo e unite i pomodorini.

Fate cuocere la pasta scolatela leggermente al dente ed unitela al sugo, finire la cottura, unite la rucola spezzettata condite con un filo d'olio e servite!!!

Oggi c'è il sole e si fa sentire la voglia che finalmente inizi questa estate e l'odore di questo piatto sa proprio di mare!!

PS. io ho messo tutto il chilo di vongole ma ne basterebbero anche meno.

Vorrei ringraziare Vale del blog LA POZIONE SEGRETA per avermi regalato questo premio, fa sempre piacere che qualcuno pensi a te quindi ne sono lieta e la ringrazio moltissimo!!

Le regole sono le seguenti:

- Nominare chi assegna il premio.
- Mettere il premio nel proprio blog.
- Donarlo a 5 blog cari con meno di 200 followers.
- Avvisare i destinatari del premio con un messaggio sul loro blog.

io vorrei donarlo a:

LA CUCINA CELESTE

SAPORI DI ELISA

CUCINA LIBRI & GATTI

LA CUCINA DI GG

CUORI IN PADELLA

CON QUESTA RICETTA PARTECIPÒ AL CONTEST DI  
LE MEZZE STAGIONI

---

## **BIGOLI AL PESCE SPADA**

Circa tre anni fa ho comprato il mio primo kenwood e da allora è diventato un aiuto insostituibile in cucina, l'estate scorsa è andato in pensione ed è stato sostituito da un modello più avanzato.. quello con tutta quella marea di accessori che si possono aggiungere.. naturalmente comprandoli a parte, bene sul mitico AMAZON un mese fa c'erano dei grossi sconti su tanti accessori e a casa mia è arrivato il torchio per la pasta con due trafile... e finalmente ieri ho potuto provarla.. ero un po "agitata" perchè ho letto su diversi forum di

persone che hanno avuto problemi o addirittura hanno rotto il ken.. oddio se lo rompo è un grosso guaio!!! Comunque a me è andata bene.. niente di rotto e spaghettoni perfetti!



## **BIGOLI AL PREZZEMOLO CON PESCE SPADA E POMODORI CONFIT**

### **ingredienti per 2 persone**

150 gr di farina integrale

50 gr di farina 00

2 uova

70 gr di pesce spada affumicato

150 gr di pomodorini

pinoli

cipolla di tropea

prezzemolo

pecorino

misto aromatico (salvia, maggiorana, timo)

olio extravergine d'oliva

Accendete il forno a 100°.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate tutti i semini, mettete il tutto in una ciotola e condite con olio, pepe, ed il trito aromatico. Mettete in forno per circa 2 ore. Frullate un uovo con del prezzemolo e impastate con mezza dose di farina, l'altra mezza dose impastatela con l'altro uovo. Io ho impastato nel kenwood e una volta raggiunto un'impasto granuloso l'ho coperto con pellicola e lasciato riposare 15 minuti. Potete fare la stessa cosa anche se impastate a mano. Io ho fatto i bigoli con il torchio, se non l'avete potete tirare la sfoglia sottile, tagliare delle strisce tipo

tagliatelle e arrotolare a mano. Lasciate asciugare una mezz'ora la pasta. Scaldate l'acqua, salatela (poco perchè il pesce spada è già molto salato) e cuocete i bigoli.. ci vorranno almeno 15 minuti.

In una padella mettete un pò d'olio extravergine d'oliva e fate rosolare la cipolla di tropea tagliata grossolanamente, tagliate a striscioline sottili il pesce spada e unirlo in padella assieme ai pinoli, fate rosolare pochi minuti e sfumate con poco vino bianco, lasciate evaporare e unite i pomodorini. Togliete dal fuoco. Unite i bigoli al sugo con un po d'acqua di cottura, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva e del prezzemolo spezzettato. Lasciate insaporire qualche minuto, mescolando. Impiattate e mettete sopra delle scagliette di pecorino.. sì il pecorino con il pesce .. in particolare col pesce spada si sposa benissimo!!

---

## **SPAGHETTI AL BRANZINO**

L'altra sera ho cucinato i portafogli di branzino, ma ricavando i filetti, attaccato alle spine e alla pelle rimane sempre della polpa di pesce e con quello che costa è proprio un peccato buttarla, quindi ho pensato di crearci un'altra cenetta facendo un bel sughetto.. naturalmente si possono anche usare i filetti del pesce, questa è solo un'idea per sfruttare al meglio il cibo!!

### **SPAGHETTI AL BRANZINO**

(ingredienti per 2 persone)

180 gr di spaghetti

“avanzi di branzino” o filetti di branzino

porro

10-12 pomodorini datterini

4-5 foglie di basilico

1 spicchio d'aglio

vino bianco

tabasco

olio extravergine d'oliva

Mettete a cuocere gli spaghetti in acqua salata. In una padella mettete a scaldare un po d'olio extravergine d'oliva, mettete uno spicchio d'aglio intero, qualche rondella di porro e gli avanzi di pesce, appena il pesce cuoce iniziate a staccare la "carne" dalle lische e dalla pelle, fate attenzione però alle spine!! Una volta prelevata tutta la carne eliminare gli scarti e sfumate col vino bianco, appena il vino sarà evaporato mettete i pomodorini tagliati a metà, lasciar cuocere una decina di minuti, mettere qualche goccia di tabasco e delle foglie di basilico spezzattate. Scolate gli spaghetti ancora al dente e metteteli in padella con un po d'acqua di cottura, finire la cottura, condire con un filo d'olio e servite.