

# 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. Vanni*















  
Candace White





  
*Giuseppe di Venere*

---

# **Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri**

**Gli gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri** sono un gustoso primo piatto dal sapore particolare. L'impasto può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero fino al momento della cottura.





# Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri



- 450 g di polpa di zucca delicia al netto\*
- 200 g di ricotta
- 150 g di farina 00
- 100 g di lenticchie mix
- 2 uova
- sale
- \*circa 1 (5 kg cruda con la buccia)
- Per la salsa
- 100 g di porro
- 30 g di patata
- 40 g di pecorino

1. Tagliate la zucca a fette ed eliminate i semi, stendetela su di una teglia foderata con alluminio, coprite con altro alluminio e cuocete a 180°C per circa 60 minuti, lasciate raffreddare. Nel frattempo lavate, scolate e lenticchie e lessatele per circa 15/18 minuti in acqua leggermente salata, lasciandole sode, fate raffreddare.. Ricavate la polpa dalla zucca e avvolgetela in un canovaccio pulito, e strizzatela per far rilasciare tutta l'acqua. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta e la polpa di zucca schiacciata con uno schiacciapatate, mescolate fino a formare una crema liscia poi unite le lenticchie e la farina, regolate di sale e fate amalgamare. Per la salsa,

eliminate le estremità e le foglie esterne del porro e tagliatelo a fette, sbucciate la patata e tagliatela a dadini. Mettete le verdure in un tegamino e coprite con acqua, aggiungete un pizzico di sale e cuocete a lungo, frullate con un mixer ad immersione fino a formare una crema densa, unite il pecorino e fatelo sciogliere. Fate bollire abbondante acqua salata, riempite una sac a poche con il composto di zucca e lenticchie e tagliate l'estremità. Quando l'acqua bolle ponetevi con la sac a poche sopra la pentola, schiacciate per far fuoriuscire il composto e tagliate dei pezzetti di circa 1,5 centimetri con il dorso di un coltello facendoli cadere direttamente nell'acqua. Appena gli gnocchi verranno a galla prelevateli con una schiumarola. Condite gli gnocchi con la crema di porri e servite.

2. La quantità di farina può dipendere da quanto la zucca sarà asciutta, è fondamentale eliminare la maggiore quantità di liquido, anche se la polpa sarà molto asciutta ne rilascerà comunque molta. Provate a cuocere un solo gnocco e se dovesse disfarsi aggiungete un cucchiaino di farina per volta.



Mix  
Lenticchie  
made with ❤️  
500 g

  
Cantuccio di Venezia



  
*Lamberto di Venere*

---

# CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON QUINOA MIX

E' lunedì e dopo le abbuffate del weekend che dite.. meglio correre ai ripari con una leggera, delicata e semplicissima **crema di porri finocchio con quinoa mix**? Del finocchio ho usato le foglie esterne e i gambi scartati e tenuti da parte per l'occasione in questo modo la ricetta risulta anche economica, cosa che non guasta mai ☐

La presenza della **quinoa mix** Melandri Gaudenzio rende il piatto completo e in questo caso anche vegano.

Se non gradite il sapore del finocchio potete utilizzare solo i porri raddoppiandone la quantità, se invece volete provare un'altra deliziosa crema a base di finocchio vi propongo questa, **CREMA CON SCARTI DI FINOCCHIO E CANEDERLI AL FORMAGGIO**



# CREMA DI PORRI E FINOCCHIO CON QUINOA MIX



- 150 g di porri al netto (circa 4 medi)
- 150 g di foglie e gambi di finocchio
- 100 g di patate
- 800 g di brodo vegetale
- 40 g di quinoa mix <a href="http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=77" target="\_blank">Melandri Gaudenzio</a>
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- crostini di pane (a piacere)

1. Per prima cosa mettete la quinoa mix in una tazza e riempitela di acqua fredda.
2. Eliminate le estremità dei porri e la foglia esterna, lavateli e tagliateli a rondelle. Tagliate anche il finocchio e la patata sbucciata a cubetti.
3. Mettete tutto in un tegame e coprite con il brodo vegetale.
4. Cuocete 20 minuti dal momento in cui inizia a bollire.
5. Frullate le verdure con un frullatore ad immersione fino a formare una crema.
6. Scolate la quinoa mix ed unitela alla crema, cuocete altri 30 minuti.
7. Distribuite la crema nei piatti e completate con erba cipollina tritata, un filo di olio extravergine d'oliva e a piacere dei crostini di pane.







*L'ambasciatrice di Venere*



  
*Lamberto di Venere*

# Tartellette carciofi porri e camembert

Chi non ama le torte salate alzi la mano!! Io personalmente le adoro e infatti qualche settimana fa' facendo la spesa pensavo a quali ingredienti comprare proprio per il ripieno di una torta salata, ho comprato carciofi, porri e camembert.. dopo qualche giorno arriva il tema della sfida dell'MTC per il mese di marzo, la brisés.. sarà destino o forse no, ma io ne sono stata molto felice, quindi grazie Flavia!! Ammetto di non aver brillato in quanto a fantasia ma queste tartellette sono comunque deliziose.. anzi erano :-))!! Oggi sono di poche parole, sono particolarmente stanca, mi sembra di esserlo sempre di più, è strano come a volte ci si senta energici e pieni di voglia di fare ed allo stesso tempo profondamente spossati, ma per fortuna è in arrivo il weekend ;-))!!



**TARTELLETTE CON CARCIOFI  
PORRI E CAMEBERT**  
per 8/9 tartellette

per la brisée  
250 g di farina  
150 g di burro

1 cucchiaino di sale  
un pizzico di zucchero  
1 cucchiaio di latte

per il ripieno

2 carciofi  
2 porri  
150 ml di panna fresca  
2 uova  
150 g di camembert\*  
sale, pepe

\*peso senza buccia

Riporto le indicazioni di Flavia per la preparazione della brisée.

*Versate la farina a fontana sul piano di lavoro. Mettete al centro il burro, il sale, lo zucchero e l'uovo, poi mescolateli e lavorateli con la punta delle dita. Incorporate piano piano la farina, lavorando delicatamente l'impasto finché assume una consistenza grumosa. Aggiungete il latte e incorporatelo delicatamente con la punta delle dita finché l'impasto comincia a stare insieme. Spingete lontano da voi l'impasto con il palmo della mano, lavorando di polso, per 4 o 5 volte, finché è liscio. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo fino all'uso.*



Mondate i carciofi eliminando le foglie esterne, tagliategli la punta e poi a metà, eliminate la barbetta interna e divideteli in spicchi. Fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una larga padella ed iniziate a cuocere i carciofi. Eliminate la parte esterna dei porri e tagliate a rondelle la parte bianca, aggiungeteli ai carciofi e proseguite la cottura per una decina di minuti mescolando spesso per evitare che si

brucino le verdure. Allungate con un bicchiere di acqua, salate e proseguite la cottura fino a totale assorbimento del liquido facendo attenzione a non bruciare le verdure, lasciate raffreddare. In una ciotola sbattete le uova, aggiungete la panna e le verdure cotte, salate e pepate a piacere. Eliminate la buccia dal camembert e dividetelo in pezzetti.

Riprendete la pasta brisée, e stendetela su di un piano leggermente infarinato. Dovrà essere alta 3/4 millimetri. Tagliate la pasta più grandi rispetto alla misura degli stampi tenendo presente l'altezza dei bordi. Foderate gli stampi e bucate il fondo con una forchetta. Disponete un pezzetto di carta forno in ogni tartelletta e riepilate con fagioli secchi o pesi di ceramica. Scaldate il forno a 180°C e cuocete le tartellette per circa 15 minuti, eliminate fagioli e carta forno e rimettete in forno per altri 10 minuti.



Mettete qualche pezzetto di camembert nelle tartellette e versate il ripieno. Decorate a piacere i bordi con i ritagli di pasta rimasti. Io ho scelto una decorazione primaverile fatta da fiorellini di diverse dimensioni. Rimettete in forno e terminate la cottura per circa 15 minuti.







Con questa ricetta partecipo alla sfida del mese di marzo



dell'MTC

---

## Polpette di quinoa con porri scamorza e zucca

Da poco sono andata a trovare le mie carissime amiche di Cavezzo, ormai famoso per il terribile terremoto di quasi tre anni fa!! Questo piccolo paesino è però famoso anche per il suo mercato domenicale, denominato mercato storico con tanto di cartelli all'ingresso del paese. E' molto belle perché è grande, si sviluppa tra le vie del centro, tutti i negozi sono aperti, c'è tantissima gente e in una delle piazze si trovano tante magnifiche bancarelle di prodotti alimentari freschissimi. Non ho saputo resistere alla zucca mantovana che dalle mie parti è difficile da trovare, ed ho fatto bene perché è buonissima!! Ma poi diciamolo... una foodblogger come potrebbe non rimanere affascinata da tale bellezza.

La stagione della zucca ormai è al termine ma ancora si trovano, in ogni caso queste polpette possono essere accompagnate anche da una crema di carciofi, topinambur, patate, carote o altra verdura a scelta.



**POLPETTE DI QUINOA  
PORRI SCAMORZA E ZUCCA**  
per 20 polpette

per le polpette

100 g di quinoa mix Melandri Gaudenzio  
100 g di patata lessa

60 g di scamorza affumicata

1 porro

1 uovo

prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale

per la crema

100 g di zucca

olio extravergine d'oliva

sale



Per tagliare la zucca ho utilizzato il coltello “cuoco”  
FISKARS con lama in acciaio inox.



Lasciate in ammollo la quinoa per circa un'ora, risciacquatela e cuocetela in acqua bollente salata per circa 20 minuti. Scolatela molto bene e lasciate intiepidire. Nel frattempo tagliate i porri a rondelle e rosolateli pochi minuti in padella con dell'olio extravergine d'oliva. Allungate con un bicchiere di acqua, salate e fate cuocere lentamente finché l'acqua sarà assorbita completamente, attenzione a non

lasciare del liquido altrimenti le polpette saranno acquose. Lessate una patata, sbucciatela e schiacciatela, pesatene 100 grammi e mettetela in una ciotola. Aggiungete i porri, la quinoa, l'uovo, la scamorza grattugiata ed il prezzemolo lavato asciugato e tritato. Mescolate tutto e fate delle grosse polpette, circa 20. Distribuitele su di una teglia ricoperta con carta forno e cuocete a 180°C per 20 minuti.

Tagliate la zucca a piccoli dadini e fatela cuocere in padella con un mezzo bicchiere di acqua, aggiungetene se necessario, alla fine dovrà rimanere un po' di liquido, salate e portate a cottura. Quando sarà cotta schiacciatela con una forchetta e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Sul piatto da portata distribuite la crema di zucca e adagiatevi sopra le polpette di quinoa.









# **GNOCCHI A POIS CON LENTICCHIE E SALSICCIA**

Una zebra a pois... e perché no gli gnocchi a pois!? Parlando di lenticchie mi venivano in mente solo zuppe o contorni, ma pensandoci bene si sono accese alcune lampadine "interessanti".

Dopo aver parlato con Michela dei miei gnocchi di ricotta, ho pensato di farne una variante più ricca ed ecco cosa è uscito!! Devo dire che il risultato è stato superiore alle aspettative. L'importante è cuocere le lenticchie al dente in modo che non si spappolino nel composto e creino un contrasto con il morbido dell'impasto. Possono essere conditi anche solo con del burro ma garantisco che la crema di porri si sposa perfettamente.



**GNOCCHI A POIS  
CON LENTICCHIE E SALSICCIA**

per 3 persone

500 g di ricotta fresca

120 g di farina 00 \*

2 tuorli

130 g di salsiccia fresca

70 g di lenticchie nere Beluga Melandri Gaudenzio\*\*

80 g di porro peso edibile

50 g di papate peso edibile

20 g di latte fresco

\*La quantità di farina è indicata per una ricotta piuttosto morbida e che quindi ha bisogno di più farina per formare un impasto un pochino sodo. Se utilizzate una ricotta piuttosto

soda potrete diminuirne la quantità, in questo modo il sapore della ricotta sarà più marcato.

*\*\*Sono legumi di piccola pezzatura di forma lenticolare appiattita e di colore nero, luccicanti come caviale Beluga. Il loro nome botanico "Lens" deriva dalla forma a lente del seme.*

*Gustose e versatili, si caratterizzano per il basso contenuto di grassi e l'alto contenuto di proteine e fibre. Melandri Gaudenzio*



Lavate accuratamente le lenticchie e cuocetele in abbondante acqua bollente poco salata. Scolatele piuttosto al dente e passatele sotto acqua corrente fredda. Soffriggete la

salsiccia e riducetela in piccolissimi pezzi, lasciate raffreddare.

Pulite i porri e sbucciate la patata, pesate la quantità necessaria. Tagliate il porro a rondelle e le patate a dadini. Fate scaldare poco olio extravergine d'oliva e soffriggete tutto pochi minuti, allungate con l'acqua ed il latte, salate, pepate e proseguite la cottura. Quando le patate saranno ben cotte frullate tutto con il mixer ad immersione.

Nel frattempo sbattete il tuorlo ed unite la ricotta poi la farina. Versate nel composto le lenticchie e la salsiccia. Fate scaldare abbondante acqua salata. Mettete il composto in una sac a poche usa e getta, tagliate la punta in modo che l'apertura abbia un diametro di circa 1,5 centimetri. Fate cadere gli gnocchi direttamente in acqua bollente salata, mentre con la mano destra schiacciate sulla sac a poche con la sinistra "staccate" i vari gnocchi con il dorso di un coltello. Appena vengono a galla raccoglieteli con una schiumarola. Nei piatti di portata disponete la crema di porri e sopra adagiate gli gnocchi, condite con un filo d'olio e servite!



con questa ricetta partecipo al contest di Kiara  
"una lenticchia tira l'altra"





---

# TASTE&MORE

E' con immenso piacere che vi annuncio l'uscita del numero 1 di Taste&More, ed è con tanto orgoglio che vi dico che sono presenti anche tre mie ricette. Buona lettura!!

## **SFORMATO DI ZUCCA E PORRI**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



## **ZUPPA D'ORZO CON CAVOLO NERO LARDO E CROSTINI DI FONTINA**

[clicca sulla foto per vedere la ricetta](#)





**ZUPPA DI FARRO E CASTAGNE**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



---

## CAPPELLACCI DI CASTAGNE

Stavo lì ad aspettare il mio turno al banco dei salumi e come al solito guardavo incuriosita i vari piatti pronti, il mio sguardo si ferma su un vassoio di pasta fresca ripiena, ha una forma "strana" o comunque mai vista.

Mi succede di iniziare ad immaginare questo tortello gigante mentre si apre, ovvero l'azione opposta a quando viene realizzato, per capire con quale forma va tagliata la pasta,

una "cosa" strana.. Davanti a me per fortuna avevo alcune persone, almeno ho avuto il tempo di studiare un po!! Addirittura per sicurezza, ho pensato di comprarne uno.. Eh si uno.. !! Credo mi avrebbero guardata strano!! Comunque avevo capito, non era poi così difficile, doveva solo arrivare il momento per prepararli, poi nella mente arriva un ricordo di una pasta fatta con farina di castagne condita con i porri e penso sia perfetto.. c'è solo un piccolo problema.. come dirlo a lui che la dovrà mangiare.. potrei dire che sono al cacao.. ma forse è peggio.. vada per la sincerità!! E' andata bene!!



**CAPPELLACCI DI CASTAGNE CON PORRI E SPEK**

per 4 persone (circa 24 pezzi)

per la pasta

3 uova

200 gr di farina 00  
100 gr di farina di castagne  
per il ripieno  
200 gr di ricotta di mucca  
150 gr di formaggio campagnolo  
80 gr di pecorino  
per il condimento  
3 porri piccoli  
100 gr di speck  
1 tazzina di panna fresca  
10-15 gr di pecorino  
olio evo  
sale

Per la pasta, sul tagliere mettete le due farine e formate un buco al centro nel quale metterete le uova, iniziate a lavorare l'impasto finchè non diventa liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciate riposare almeno 15 minuti.

Nel frattempo preparate il ripieno lavorando assieme i due formaggi con il pecorino grattugiato e tenete da parte.

Stendete la pasta sottile e ricavate dei quadrati di circa 9x9 mettete un cucchiaino molto abbondante in una metà del quadrato di pasta e girategli sopra l'altra metà, chiudete bene tutto attorno, avrete ottenuto un rettangolo, prendete le due estremità del rettangolo dalla parte dove il cappellaccio è chiuso e sovrapponetelo.

Mettete a bollire l'acqua salata. Lavate i porri e togliete la prima pelle, tagliate a rondelle sottili tutta la parte bianca, in una padella fate scaldare un po di olio evo e mettete a cuocere i porri. Se necessario allungate con dell'acqua e salate. A cottura terminata metteteli in una ciotola, aggiungete il pecorino e la panna e con il frullatore ad immersione formate una crema (potete tenere da parte alcune rondelle di porri per decorare il piatto)

Tagliate lo speck a striscioline sottili e rosolatelo in padella con poco olio evo.

Cuocete la pasta, conditela con un filo d'olio, sul fondo del piatto disponete due cucchiaini di crema di porri, posizionate i cappellacci e terminate con lo speck.



Cappellacci  
di  
Castagne

[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)



[ombelicodivenere.blogspot.it](http://ombelicodivenere.blogspot.it)





con questa ricetta partecipo al contest di **ESSENZA IN CUCINA** e  
**MY TASTE FOR FOOD**