

# 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.





*L'ambascia di Venere*



  
*Lambello di Venere*



*L'ambasciatore di Venezia*



---

# PIZZA CROCCANTE CON ZUCCA FETA CIPOLLA E OLIVE

Solo a sentire la parola pizza già mi viene fame, e se qualcuno mi conosce bene sa che io la amo sottile e possibilmente con bel bordo croccante, però ogni volta che io la preparo mi viene buona sì.. ma bella alta!! Un giorno però ad un mercato mi sono innamorata di una teglia di terracotta smaltata che ovviamente ho comprato perché consigliata proprio per la cottura della pizza, come accade spesso è rimasta lì inutilizzata per diverso tempo ma sabato il mio occhio è caduto su di lei.. finalmente. Il segreto è scaldarla almeno 15 minuti a 250°C in modo che quando metterete la pizza, già stesa, il fondo inizierà immediatamente a cuocere creando una deliziosa crosticina.

Oltre che farcita questa pizza è buonissima anche bianca, risulta molto croccante come una schiacciata. Proverò anche la versione farcita con pomodoro e mozzarella!!



**PIZZA CROCCANTE CON ZUCCA FETA  
CIPOLLA E OLIVE**



- PER L'IMPASTO

- 250 g di farina tipo1
- 30 g di semola rimacinata
- 140 g di birra lager
- 30 g di acqua\*
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 3 g di lievito
- 5 g di sale fino
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

- PER LA FARCITURA

- 1/2 zucca violina
- 2 cipolle rosse
- 100 g di feta
- 30 olive taggiasche
- 1 mazzetto di rucola
- olio extravergine d'oliva

1. In una ciotola mettete la birra, unite lo zucchero ed il lievito di birra, mescolate fino a farlo sciogliere.
2. Mettete la farina e la semola nell'impastatrice ed unite l'olio ed il composto di birra. Lavorate con il gancio impastatore ed unite acqua quanta ne serve per formare un impasto liscio e morbido. Quando gli ingredienti saranno amalgamati, unite il sale, lavorate ancora per farlo assorbire. Trasferite la pasta su un tagliere e lavoratela formando una palla. Ponete la pasta in una ciotola, coprite con pellicola per alimenti e fate raddoppiare. Potete mettere la pasta in frigorifero per una notte, toglierla almeno 3 ore prima di preparare la

pizza.

3. Mentre la pasta lievita tagliate delle fette sottili di zucca, conditele con un filo d'olio, sale grosso e rosmarino tritato. Disponete le fette in una teglia ricoperta con carta forno, coprite con un foglio di alluminio per alimenti e cuocete per 30 minuti.
4. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette spesse mezzo centimetro, cuocetele lentamente con un cucchiaio di olio.
5. Mettete in forno la teglia di terracotta smaltata e accendete il forno a 250°C, quando sarà a temperatura attendete 15 minuti.
6. Riprendete la pasta e dividetela in 4 parti, sul piano di lavoro spolverizzare della semola rimacinata e stendetele sottili formando un cerchio di circa 22 centimetri di diametro (poco meno della larghezza della teglia). Con un pennello ungete le pizze con un velo d'olio extravergine d'oliva.
7. Togliete la teglia dal forno ed ungetela leggermente con dell'olio extravergine d'oliva utilizzando un pennello.
8. Aiutandovi con un mattarello trasferite la pizza sulla teglia e rimettete in forno per 5 minuti.
9. Togliete la teglia dal forno e farcite la pizza con la zucca e le fette di cipolla, rimettete in forno 5 minuti.
10. Trasferite la pizza nel piatto e completate con la feta sbriciolata, le olive e rucola a piacere.
11. Ripetete lo stesso procedimento per le altre pizze.





Ambasciata di Venezia



*L'ambrosia di Venere*



  
*Cantale di Venere*

---



# CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l'inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno ☐ Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c'è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo "va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?". E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è si sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto.. e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all'interno.



## **CARPACCIO DI ZUCCHINE**

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte  
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio  
scaglie di parmigiano reggiano  
rucola selvatica

4 noci  
4-5 foglie di basilico  
olio extravergine d'oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l'affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell'olio extravergine d'oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.





# **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 CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

Nel weekend appena passato son andata a trovare le mie amiche di Cavezzo, ad esattamente un anno dal sisma ancora molti palazzi del centro sono inagibili e attendono di essere demoliti, ancora ci sono persone che vivono nei container e gli spazi creati dagli edifici crollati hanno lasciato un "semplice vuoto" transennato! Guardandomi in giro non ricordavo esattamente cosa ci fosse in "*quell'angolo di strada*" dove magari son passata distrattamente mille volte, ma mi son resa conto che manca qualcosa!! Manca tutta la parte superiore della chiesa, manca qualche edificio, in una piazza manca un supermercato, una gelateria, una pizzeria, un locale, una banca, un'agenzia viaggi.. e tutti appartamenti nuovi che erano al piano di sopra.. ora la piazza è più grande.. ed è vuota!!! Tanti esercizi pubblici si son spostati in altri locali e inoltre è stato realizzato un piccolo agglomerato di container dove all'interno ci sono negozi, bar, ristoranti, rimasti senza stabile, una sorta di centro commerciale in miniatura, ma molto carino, l'ho trovata una bell'idea!! Alcuni ragazzi del posto hanno aperto una radio, RADIO 5.9, e anche questa credo sia una gran bella iniziativa e un segnale della voglia e l'impegno che queste persone hanno messo nel ricostruire i loro paesi e le loro vite, gente dalla "pelle dura" e grandissimi lavoratori, gente che non ha mollato un'attimo e ha continuato a lavorare sempre già dal giorno dopo la distruzione, che mica ci piangiamo addosso.. qui c'è da ricostruire!!

E' stato un bel weekend, come sempre in loro compagnia e fortunatamente è stato anche bel tempo, come lo è oggi e quindi vorrei iniziare a proporre cibi freschi, quest'insalata mi è piaciuta moltissimo, credo che l'aggiunta dei cereali al pesce e alle verdure, completi il piatto!!



ombelicodivenere.blogspot.it

## **INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPIE**

per 4 persone

20 gamberetti

12 seppioline

100 gr di ZuppAH selezione di 5 cereali Melandri Gaudenzio

1 spicchio d'aglio

insalata riccia

rucola

carota

cuore di sedano

pinoli

prezzemolo

basilico

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di aceto di mele  
olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

ps. le quantità indicate si intendono per un antipasto, per una portata considerata come piatto unico vanno aumentate.



Lavate accuratamente la zuppa ai 5 cereali e fatela cuocere in acqua bollente salata per circa 35 minuti, toglietela al dente.

Pulite gamberetti e seppioline tagliate queste ultime a striscioline, scaldate poco olio extravergine d'oliva, mettetevi a rosolare uno spicchio d'aglio intero e fate saltare pochi minuti i pesci, togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Pulite le verdure, spezzettate l'insalata e la rucola, fate la carota a piccoli bastoncini e il sedano a dadini. In una ciotola unite l'aceto di mele con il succo di limone, del sale, pepe e olio extravergine a piacere, unite una manciata di prezzemolo e basilico tritati. Tostate i pinoli. Mescolate tutto assieme e condite con l'emulsione alle erbe. Servite fresco.





---

## **CARPACCIO DI MANZO E ZUCCHINE**

Stasera sono in vena di riflessioni, un po' polemiche a dir il vero!!

Ieri sera son andata a dormire col pensiero della forte scossa sentita alle 21:22, non ho sentito la mia amica perchè era un po' tardi e non volevo disturbarla.. quindi stamattina già ero un po' in ansia.

Come tutti saprete alle 11 è stato proclamato il lutto

nazionale e il nostro titolare ha voluto aderire quindi ci siamo fermati, abbiamo spento la radio, tutti i macchinari e anche le luci, io e qualche mia collega siamo rimaste in silenzio a pensare, meditare, pregare, altre invece ne hanno approfittato per chiaccherare, qualcuna addirittura per farsi due risate.. non potete capire la rabbia che mi hanno fatto, dove sta il rispetto per le persone che hanno perso la casa, i parenti, il lavoro, tutta la loro vita.. ora io sono particolarmente coinvolta ma ricordo benissimo che quando ci fu il terremoto dell'Aquila io lavoravo proprio a Cavezzo e per il lutto proclamato ci mettemmo tutti nella stessa stanza in religioso silenzio, e nessuno aveva li amici o parenti!!!

Oggi poi parlavo con Angela, la mia amica di Cavezzo, mi ha detto che è andata per la prima volta in paese ed è rimasta sconvolta vedendo delle persone, non del posto, che facevano delle foto alle case crollate e come simpatico souvenir portavano via dei pezzi di mattoni.. e qui... senza parole!!!

Inoltre mi ha detto che oggi uno di un laboratorio tessile, un po lontano dalla zona coinvolta nel terremoto, gli ha minimizzato l'accaduto, lei è rimasta malissimo non credendo all'insensibilità di certe persone, io penso che il terrore che loro si portano dentro può capirlo solo chi l'ha provato, ma credo che il fatto di dover dormire in tenda, di non sapere dove andranno a vivere, di non poter fare nessun progetto, di non immaginare nemmeno come sarà la loro vita, di non potersi permettere più nemmeno un sogno.. questo... questo penso si possa comprendere, e solo questo basta per avere un'immensa solidarietà!!

Tutto questo in una sola giornata... mi ha lasciato davvero tanto amaro in bocca!!! Sicuramente però dall'altra parte ci sono tante persone sensibili, tanti volontari, tante persone che si danno da fare e che stanno vicino alle popolazioni colpite, e queste persone va tutta la mia sincera ammirazione e gratitudine, perchè oggi è toccato a loro ma domani non si può sapere!!!





### **CARPACCIO DI MANZO E ZUCCHINE**

300 gr di carpaccio di manzo  
2 zucchine freschissime  
parmigiano reggiano  
pinoli  
rucola  
succo di 1 limone  
40 ml di vino bianco  
40 ml di acqua  
olio evo, aceto balsamico di modena  
sale, pepe

In una casseruola mettete il succo di limone, il vino bianco e l'acqua e mettete la carne a marinare 10 minuti.

Scolate la carne e tamponatela con della carta assorbente, condite con un'emulsione fatta di olio evo, aceto balsamico di modena, sale e pepe.

Tagliate le zucchine sottilissime e il grana a scaglie, scottate i pinoli in padella.

Nel piatto da portata disponete la prima fetta di carpaccio, mettete le fette di zuccina il grana a scaglie e proseguite per altri due strati, decorate con qualche foglia di rucola e coi pinoli.

Condite con un po di aceto balsamico e olio evo.



con questa ricetta partecipo al contest di ABOUT FOOD

---

# INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT

Oggi ponte!!! che meraviglia queste giornate “regalate” per svolgere quelle commissioni che altrimenti non riesci mai a fare.. tipo andare in banca.. e per fortuna ho fatto presto!! oggi è una bella giornata.. ok c'è qualche piccola nuvola ma è caldo e il sole brucia, speriamo davvero di essere avviati verso l'estate!!!

Sono sola a pranzo e mi son preparata un piattino fresco, leggero e semplicissimo!!

Colgo inoltre l'occasione per ringraziare Maria e Rachele per avermi donato il premio portafortuna, siccome l'ho già ricevuto non faccio di nuovo l'elenco ma sono comunque molto felice che voi abbiate pensato a me!! GRAZIE!!!



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

### **INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT**

1 fetta di petto di pollo tagliato sottile (a me piace così)

1/2 finocchio

rucola

mais

semi di zucca

per la salsa

1 cucchiaio di yogurt magro

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

2 foglie di basilico

qualche goccia di aceto di vino bianco

Grigliate il petto di pollo e tagliatelo a striscioline, lasciate intiepidire. Lavate il finocchio e tagliatelo a fette molto sottili, pulite la rucola.

Per la salsa raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola, il basilico tritato fine, e mescolate, al posto dell'aceto si può usare del limone!

In un piatto mescolate il finocchio la rucola del mais dolce una manciata di semi di zucca e la metà del pollo, condite con un cucchiaino di salsa, mettete nel piatto da portata e disponete sopra il restante pollo che condirete con un'altro po di salsa.

---

## **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 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 mettetela a rosolare uno spicchio d'aglio in poco olio extravergine d'oliva, tagliate in 4 i pomodorini e uniteli, cuocete 15 minuti, salate e mettetela 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