Crostatine ai cereali integrali con bieta ricotta e caprino

Queste **crostatine ai cereali integrali con bieta, ricotta e caprino** sono un ottima soluzione per un pranzo, in bruch, una merenda o una cena.. insomma si adattano a numerose situazioni. I cereali integrali utilizzati sono tutti integrali e hanno un indice glicemico piuttosto basso per questo motivo le crostatine vi sazieranno a lungo e non vi appesantiranno.

In particolare la **crusca d'avena** è ricca di betaglucani ottimi per tenere sotto controllo il livello del colesterolo, essi inoltre gonfiandosi a contatto con del liquido faranno in modo di abbassare l'indice glicemico.

Il mix di cereali integrali crea un sapore piuttosto intenso e "ricco" a mio parere molto piacevole, e si sposa bene con il gusto delicato dei formaggi e delle bietole.

Assicuratevi che la ricotta non sia light ma bensì di siero, ovvero priva della presenza di crema di latte. La maggior parte delle ricotte, e dei formaggi, che riportano la scritta light sulla confezione hanno però questa crema tra gli ingredienti.

l'ombelico di Venere

Questa ricetta è studiata per ottenere un apporto equilibrato di carboidrati, proteine e grassi

Per l’impasto

- 130 g di farina di farro integrale
- 60 g di farina di segale integrale
- 40 g di farina di avena integrale
- 20 g di farina di teff integrale
- 10 crusca avena
- 2 tuorli
- 2 uova
- 20 olio etravergine d’oliva
- 1/3 di cucchiaino di sale
- acqua qb

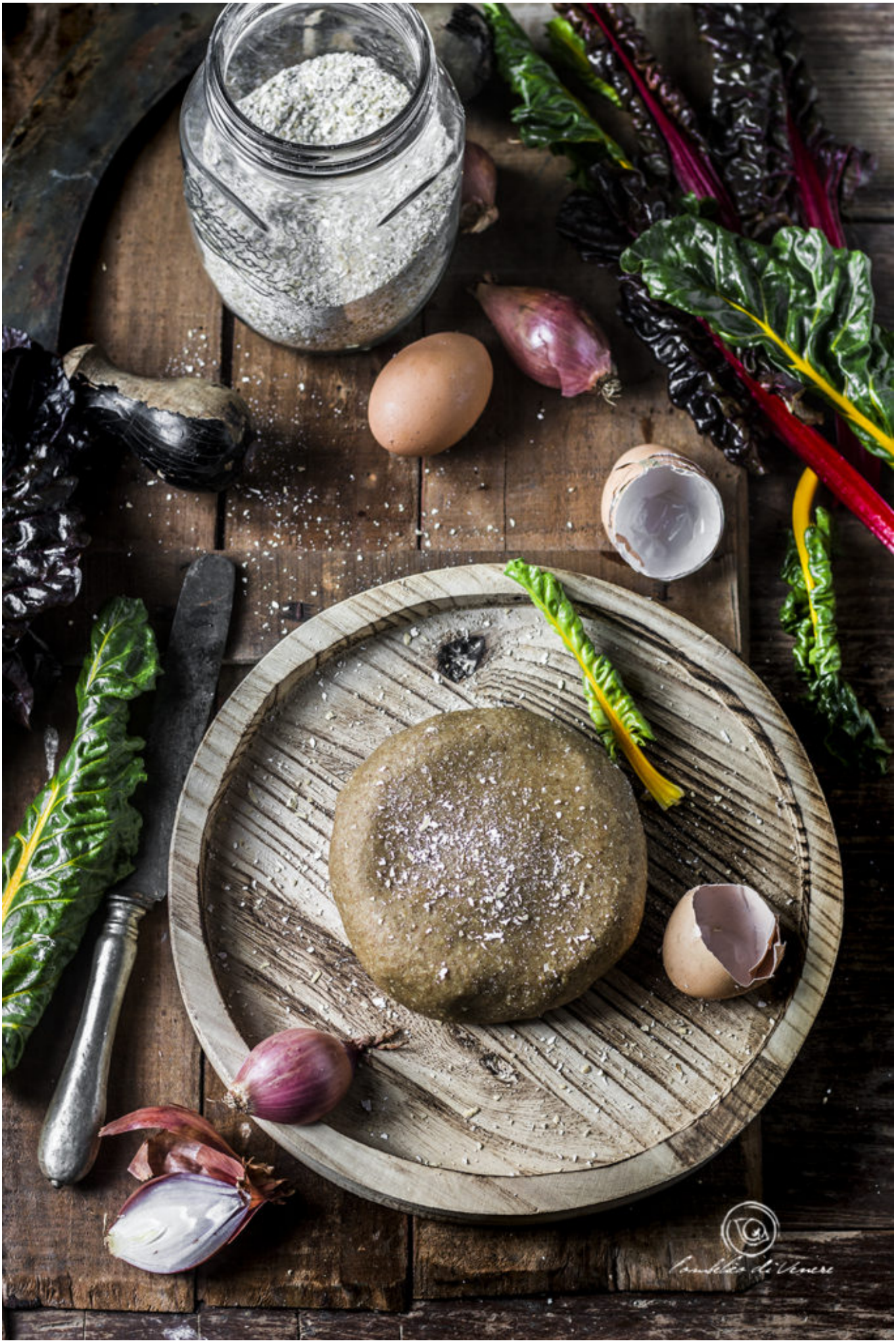
Per la farcitura

- 100 g di ricotta di siero senza crema di latte
- 100 g di caprino magro
- 2 scalogni
- 80 g di bieta gialla
- 80 g di bieta rossa
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva
- sale (pepe)

Preparazione

1. Pere la pasta lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto liscio, avvolgetelo in pellicola per alimenti e lasciate riposare 30 minuti.
2. Nel frattempo lavate accuratamente le biete e lessatele in acqua bollente.
3. Sbattete gli albumi ed unite la ricotta ed il caprino.
4. In una padella fate rosolare gli scalogni tritati con 2 cucchiaini di olio extravergine d’oliva.
5. Scolatele e strizzate molto bene le biete in modo che perdano tutta la loro acqua, tritate grossolanamente ed unitele allo scalogno, salate, pepete e lasciate insaporire per qualche minuto mescolando spesso.
6. Quando le biete saranno tiepide unitele al composto di formaggi e mescolate.
7. Riprendete la pasta e stendetela sottile, tagliate dei cerchi e foderare gli stampini riepite con il ripieno di bieta, stendete la pasta avanzata dai ritagli e ricavate delle strisce per formare la griglia sulle crostatine.
8. Cuocete a 180°C per circa 20/25 minuti. Servite tiepide.

Queste crostatine possono essere congelate, al posto della bieta potete utilizzare degli spinaci o altre erbette.



l'ombelico di Venere

Lombelo di Venere

STROZZAPRETI AI BORLOTTI

Il giorno di Pasqua il mio nonnino ha deciso di lasciarci, lui era molto credente e se nè andato proprio nel giorno della resurrezione, beh.. se esiste una seconda vita lui è uno di quelli che merita di viverla e merita di godersela con meno sacrifici di quelli che ha fatto in questa.
Lo so che era mio nonno e posso sembrare di parte ma in realtà io sono molto obiettiva ed era davvero difficile non volergli bene, in paese lo conoscevano tutti come un'uomo buono, un'instancabile lavoratore, risparmiatore fino all'osso ma generosissimo, per lui non voleva mai niente a parte le sue adorate caramelle, perchè era golosissimo… ora capite da chi ho preso!?!!
Era fortissimo e non voleva mai dire quando stava male, ha superato ben due tumori nella sua vita uno a 95 anni, dopo ben sette ore di operazione, e dopo poche settimane era già nel suo amato orto!! una roccia!!! Eppure il terzo è arrivato implacabile a 97 anni e non ha lasciato scampo, in un mese e mezzo l'ha spento, la cosa incredibile è che se pur negli ultimi giorni non parlava più, fino all'ultimo capiva tutto quello che gli dicevamo, era lucidissimo e fortunatamente ha sofferto poco.
Ha voluto essere sepolto in terra, nella sua tanto amata terra, mia mamma non era contenta della scelta ma l'ha comunque rispettata.
Adorava i fagioli, li piantava sempre, li raccoglieva, li sgranava e li congelava, ora io voglio dedicargli questa ricetta perchè son sicura gli sarebbe piaciuta molto e anche se questi fagioli non sono i suoi sono davvero eccellenti.

Gli strozzapreti sono una pasta tipica Romagnola, si narra che durante il dominio dello Stato Pontificio in Romagna i preti portassero via le uova alle azdore che rimaste senza la materia prima per realizzare la pasta fresca, si inventarono un'altro impasto fatto solo di acqua e farina. Per questo motivo mentre stavano con le mani in pasta, auguravano al prete di strozzarsi proprio mangiando le uova "sequestrate"
Si lo so, ho detto solo acqua e farina, solitamente li preparo così, mia mamma invece segue la ricetta di un famoso ristorante della zona, non ricordo bene come abbia fatto ad averla ma prevede anche l'utilizzo di albumi, parmigiano e pangrattato, a mio parere è valida quindi voglio proporvela.

STROZZAPRETI AI BORLOTTI

per 4-5 persone

per la pasta

380 gr di farina 00
20 gr di parmigiano Reggiano
5 gr di pangrattato
sale, pepe
1 albume
1 bicchiere d'acqua

per il sugo

200 gr di fagioli borlotti giganti varietà Lamon Melandri Gaudenzio
1 scalogno

1 carota
1 gambo di sedano
4 cucchiai di salsa di pomodoro
1 spicchio d’aglio
2 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
2 rametti di maggiorana
1 foglia di alloro
1 cucchiaio raso di sale grosso
olio extravergine d’oliva

Mettete in ammollo i fagioli borlotti per 5 ore. Scolateli dall’acqua.
Tagliate gossolanamaente lo scalogno, la carota e il sedano.
In una casseruola mettete un filo d’olio extravergine d’oliva,

soffriggete le verdure, dopo pochi minuti aggiungete i fagioli borlotti, unite la salsa di pomodoro, la foglia d’alloro e le erbe tritate assieme allo spicchio d’aglio e al sale grosso. Allungate con acqua fino a tre dita sopra i fagioli, cuocete circa 40 minuti. Se la salsa si asciuga troppo allungate con altra acqua, la consistenza dovrà essere cremosa ma non troppo liquida. Togliete 1/3 dei fagioli scolati dal sugo e frullate i restanti dentro il loro sugo, rimettete gli altri fagioli.
Nel frattempo che i fagioli cuociono preparate gli strozzapreti lavorando assieme tutti gli ingredienti finchè si formerà un composto omogeneo.
ps. la quantità di acqua è solo indicativa, dovrete ottenete un’impasto morbido ma non appiccicoso.
Lasciate riposare la pasta venti minuti poi stendetela ad uno spessore di mezzo centimetro, tagliate delle strisce larghe circa 1 cm e iniziate ad arrotolarle con le mani strappando man mano gli strozzapreti lasciandoli piuttosto lunghi.
Fate bollire dell’acqua salata e cuocete gli strozzapreti circa 5 minuti, scolateli e metteteli nella casseruola del il sugo di fagioli, lasciate insaporire un paio di minuti in modo da terminare la cottura. Disponete la pasta nel piatto e condite con un filo d’olio extravergine d’oliva crudo.

ombelicodivenere.blogspot.it

PS. Naturalmente piatto, tegamino e anche tronchi.. sono i suoi!!

FAGOTTINI DI CREPE AI FORMAGGI E INDIVIA CON SALSA

DI PERE

Ah si.. questa volta arrivo proprio last minute.. l’avevo detto che quando ho letto gli ingredienti del contes di marzo del gattoghiotto mi erano saltate alla mente tante idee.. purtroppo il tempo mi ha ingannata ma in frigo c’erano ancora pere e indiva che aspettavano così eccoli accontentati.. e mò ve magno!!!

FAGOTTINI DI CREPE AI FORMAGGI E INDIVIA
CON SALSA DI PERE ALLE ERBE

ingredienti per 12 crepe

per le crepe

4 uova
250 gr di farina
500 ml di latte
3 cucchiai di olio extravergine d’oliva

per il ripieno

250 gr di ricotta
150 gr di taleggio
150 gr di pecorino giglio sardo
4 indivie
1 scalogno
una noce di burro

per la salsa

3 pere kaiser da 250 gr (pesate intere)
10 gr di burro
1 scalogno
1 rametto di rosmarino
1 rametto di timo
1 rametto di maggiorana
18 gr di miele d'acacia
sale, pepe
per decorare
1 pera kaiser
2 cucchiai di zucchero di canna
1 noce di burro

Per le crepe, in una ciotola riunite tutti gli ingredienti e con il frullatore ad immersione create una crema priva di grumi, in alternativa sbattete le uova mescolateci il latte e l'olio, in una ciotola mettete la farina e unite un po di liquido, mescolate con la frusta e piano piano continuare a versare il liquido sempre mescolando per evitare di formare grumi. Lasciate riposare il composto in frigo mezz'ora.
Per il ripieno in una ciotola riunite la ricotta, il taleggio a pezzetti e il pecorino grattugiato, mescolate schiacciando con una forchetta per amalgamare il più possibile i formaggi. In una padella mettete a soffriggere lo scalogno tagliato grossolanamente con il burro. Prendete le indivie e tagliatele a rondelle sottili, buttatele in padella e cuocete 5 minuti, unite ai formaggi.
Per la salsa, sbucciate le pere eliminate il torsolo e riducete a piccoli pezzetti, in una padella mettete a cuocere le pere e lo scalogno tritato con il burro. Se fosse necessario, nel caso di pere poco mature, allungate con un po d'acqua. Appena saranno cotte versate in una ciotola, unite le erbe, il miele e un po di sale e pepe e frullate il tutto con il frullatore ad immersione, dovete regolare il sale a seconda del vostro gusto, dovrebbe essere equilibrato, nè dolce nè salato.
Per la decorazione, tagliate le pere a spicchi sottili, eliminate il torsolo, mettete in padella con il burro, lasciate appena rosolare da entrambi i lati, unite lo zucchero di canna, appena sciolto allungate con un goccio d'acqua e finite la cottura, alla fine dovranno rimanere quasi del tutto ascitte con solo una leggera salsa caramello. Fate attenzione

quando girate le pere perchè da cotte saranno delicate.
Accendete il forno a 160° statico, prendete le crepe e al centro mettete due cucchiai di composto, o comunque regolatevi in base alla grandezza delle crepe, chiudete a pacchetto e legate con lo spago, disponetele tutte su una teglia coperta con carta forno, fate fondere una noce di burro e spennellatele leggermente, mettetene veramente poco giusto perchè non si secchino, lasciate in forno al massimo 15 minuti.
Non riempite troppo le crepe altrimenti in cottura “scoppiano” poi fuoriesce il ripieno.
Sul piatto di portata mettete due cucchiai di salsa tiepida adagiate al centro una crepe e decorate con qualche fetta di pera!! Sono molto delicate e gustose, si crea una piacevole armonia di sapori tra il dolce della pera, il salato dei formaggi e l’amaro dell’indivia.
Ps. quando, naturalmente, togliete lo spago le crepe non si apriranno ma manterranno perfettamente la forma a fagottino.