

# **BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE**

I **burger di ricotta cavolo riccio riso e lenticchie** sono un ottimo secondo vegetariano semplicissimo da preparare! Potete servirli da soli con la loro salsa o come farcitura per i buns!



Ispirata ad una ricetta dell'ultimo bellissimo libro di Donna Hay "Life in Balance"

# BURGER DI RICOTTA CAVOLO RICCIO RISO E LENTICCHIE



- 200 g di ricotta di mucca fresca
  - 8-9 foglie grandi di cavolo riccio
  - 2 uova
  - 70 g di [Zuppa! riso e lenticchie Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=46&idM=4&idT=41)
  - 20 g di semi di chia Melandri Gaudenzio
  - scorza di mezzo limone
  - olio extravergine d'oliva
  - sale
  - pepe
  - Per la salsa
  - 100 g di panna acida
  - 10 g di miele
  - 10 g di senape
  - qualche goccia di succo di limone
  - pepe della regina (pepe bianco, pepe nero, coriandolo, semi di senape)
1. Lavate accuratamente la Zuppa di riso e lenticchie, mettetela in acqua fredda e cuocete 30 minuti dal momento del bollore.
  2. Scolate la zuppa e passatela sotto acqua corrente per raffreddarla.

3. Lavate le foglie di cavolo riccio, eliminate i gambi più duri e lessatele qualche minuto.
4. Scolate le foglie e strizzatele molto bene per eliminare tutta l'acqua, tritatele grossolanamente.
5. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta, mescolate bene con una frusta fino a formare una crema liscia.
6. Regolate di sale e pepe ed unite i semi di chia, la scorza di limone, la zuppa scolata molto bene e il cavolo nero, mescolate.
7. Scaldate un cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente, con l'apposito attrezzo formate i burger e cuoceteli qualche minuto per lato, girateli con una paletta facendo attenzione che non si rompano.
8. Una volta pronti preparate la salsa mescolando la panna acida con il miele, la senape ed a piacere qualche goccia di succo di limone.
9. Servite i burger caldi con la salsa, completate con pepe a piacere.





*Cantale di Venere*





*Conbelio di Venere*





*Lombardo di Venere*





*Panificio di Venere*





---

# **SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**

Al contrario di tutti quelli che stanno aspettando l'autunno e l'arrivo del freddo io mi sento triste e nervosa, di certo svegliarmi con questo buio non aiuta, nel mio caso né lo spirito né la salute... beh estate, anche se amo le zuppe e la cioccolata calda, io stò qui e aspetto con ansia il tuo ritorno e magari vengo pure a cercarti io ;-D!!!

Ma... se parliamo del nuovo Taste&More l'autunno prende un aspetto del tutto affascinante, coinvolgente e piacevole anche per me!! Vi consiglio di correre a sfogliarlo per immergervi in un'atmosfera unica che solo le fantastiche donne che fanno parte di questa famiglia sanno creare!!!

Nel numero 22 di Taste&More troverete anche questa mia ricetta.

**SCALOPPINE DI BRANZINO ALL'ARANCIA E CURRY**  
per la ricetta clicca [QUI](#)





*Conchita di Venere*





*Lamberto di Venere*



---

## **CAROTE AGRODOLCI ALLA SENAPE**

Da piccola andavo letteralmente ghiotta per le carote, ricordo ancora un piccolo quiz a scuola, probabilmente le elementari, in cui era richiesto di indicare un alimento che ci faceva venire l'acquolina, io scrissi le carote. Non so perché ricordo questo episodio, probabilmente è perché adesso trovo fosse un'affermazione quantomeno buffa per una bambina che normalmente dovrebbe dire la nutella, una torta, le patatine fritte.. invece no, dissi le carote. Di certo se oggi mi facessero la stessa domanda non risponderei più allo stesso modo ma comunque le carote continuano a piacermi molto.

Oggi vi propongo un veloce e gustoso contorno di carote che potete servire con un semplice pollo alla griglia o magari

utilizzarle per insaporire un'insalata o una pasta.



**CAROTE AGRODOLCI ALLA SENAPE  
MIELE E TIMO**  
ingredienti per 2 persone



6 carote novelle  
1 cucchiaino di senape al pepe verde  
1 cucchiaino di miele d'acacia  
2 spicchi d'aglio  
una noce di burro  
timo fresco



Lavate accuratamente le carote, eliminate le estremità e tagliatele a metà. In una padella fate sciogliere una noce di burro, aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati e le carote. Fate rosolare qualche minuto per lato e allungate con una tazza d'acqua\*. Verificate con una forchetta la cottura delle carote ed eventualmente aggiungete altra acqua\*\*. Aggiungete la senape, il miele e regolate di sale se avete utilizzato l'acqua. Terminate la cottura senza seccare troppo il liquido, al termine della cottura sul fondo della padella dovrà rimanere una crema. Lavate il timo e unitelo alle carote.

\*se avete del brodo vegetale potete sostituirlo all'acqua.

\*\*Aggiungete poco liquido per volta in modo da non cuocere in modo eccessivo le carote.









# INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE

Questo mio spazio da me tanto amato negli ultimi mesi è stato un pochino abbandonato a se stesso, sono consapevole di avere inserito poche ricette e anche di essere passata pochissimo da tutte voi! Ultimamente mi sentite ripetere sempre queste parole e spero davvero di riuscire a riprendere un pochino il ritmo ed essere più presente qui e da tutti voi!! Come ormai tante sapranno da qualche mese che faccio parte della redazione di Taste&More magazine e questo impegno mi stà dando belle soddisfazioni ma naturalmente mi porta via tanto tempo. A questo impegno da due mesi si è aggiunto anche quello bello e inaspettato di Agrodolce, un sito dove sono raccolte ricette della tradizione, notizie sul cibo, recensioni di ristoranti e tante altre interessanti novità sul mondo culinario, qui la mia pagina dove potrete vedere le ricette che fin'ora ho preparato. Questa proposta mi ha colta di sorpresa, sinceramente quando ho letto la prima mail con la richiesta "inviare il numero di telefono se interessata", ho quasi pensato di non rispondere pensando fosse la solita bufala, invece il sesto senso mi ha fatto agire diversamente e ne sono felice.

Ora capite la mia assenza dal blog e metteteci anche il lavoro che fino a febbraio non mi lascerà tregua...

Siccome non vi ho lasciato ufficialmente i miei auguri di buon Natale voglio almeno augurare a tutti quelli che passano da qui e a tutti quelli che ho conosciuto tramite questo mondo un bellissimo anno nuovo, e se per il cenone vi manca un buon contorno fresco e appetitoso eccovi serviti.. potete leggere la ricetta sul taste&more num 6 basta cliccare sulla copertina in fondo!!!



**INSALATA DI MELE E FINOCCHI ALLA SENAPE**  
**ingredienti per 4 persone**

2 mele pink lady o altra varietà un po' aspra  
2 finocchi  
1 cuore di radicchio  
8 noci  
chicchi di melagrana  
succo di limone  
per la salsa  
15 g di senape



15 g di miele d'acacia  
15 g di olio extravergine d'oliva  
1 cucchiaino di succo d'arancia  
pepe









[clicca sulla foto per sfogliare la rivista](#)

---

## TACCHINO AL BALSAMICO CON PATATE ALLA SENAPE

Le amiche spesso mi chiedono idee su cosa preparare la sera per cena perchè dicono che l'unica cosa a cui loro pensano è la bisteccina con l'insalata, a parte la mia amica della pizza che sa fare solo quella aahhhhh, beh confesso che anche io tante sere non so cosa preparare, sarà che per quello che vorrei fare magari non ho gli ingredienti, sarà che a volte la preparazione dei secondi richiede molto tempo.. insomma spesso mi trovo ad improvvisare e spesso mangio la famosa bisteccina con insalata o un'omlette o la minestrina in brodo, eppure mi sento chiedere con stupore "scusa ma tutte quelle cose che pubblichiamo le mangiate solo voi due??" io rimango un'attimo in silenzio e penso "sembra che mangiamo così tanto??" ma io dico voi non mangiate almeno tre volte al giorno?? io pubblico una ricetta ogni 3-4 giorni.. non mi sembra di abbuffarmi!! Ma probabilmente chi sta dall'altra parte recepisce in modo

diverso.. tornando al discorso cene tempo fa ho preparato questo secondo a mio parere semplice ma davvero buono, mi sono ispirata da una ricetta di Donna Hay ma ho cambiato le dosi e qualche ingrediente di marinatura e la salsa l'ho fatta a modo mio.



### **TACCHINO MARINATO AL BALSAMICO CON PATATE ALLA SENAPE**

2 petti di tacchino da 200 gr

50 ml di aceto balsamico di Modena

60 ml di succo di limone



100 ml di acqua  
2 cucchiaini di zucchero  
2-3 pizzichi di sale  
salvia  
1 spicchio d'aglio  
olio evo  
per le patate  
4 patate piccole  
10 gr di senape  
50 gr di panna  
5 gr di succo di limone  
sale, pepe

In una terrina mettete l'aceto, l'acqua, il succo di limone, lo zucchero, il sale, l'aglio a spicchi tagliati a metà e la salvia, mescolate bene e adagiatevi i petti di tacchino, lasciate marinare 20 minuti, se non fossero completamente coperti lasciate marinare circa 10-15 minuti per parte. Scolateli e grigliateli e condite con un filo di olio evo. Mentre la carne si marina lessate la patate lasciandole sode, scolatele e sbucciatele, tagliatele a rondelle spesse. Per la salsa, mescolate assieme la panna, la senape, il succo di limone sale e pepe, condite le patate appena prima di servire facendo attenzione a non romperle.







---

# GRISSINI DI SFOGLIA RIPIENI

## **GRISSINI DI SFOGLIA RIPIENI**

2 rotoli di pasta sfoglia  
prosciutto crudo circa 3-4 fette  
senape  
parmigiano o pecorino

pepe a piacere

1 uovo

Spalmare uno strato sottile di senape su uno dei rotoli di sfoglia, appoggiare sopra il prosciutto crudo e terminare con grana o pecorino grattugiato, a piacere mettere un po di pepe. Coprire con l'altro rotolo di sfoglia. A questo punto tagliare delle strisce larghe 1,5 cm facendo attenzione a non separare le due sfoglie, eventualmente tagliare le strisce a metà per non avere grissini troppo lunghi, a questo punto "avvitare" i grissini formando una spirale e bloccare le due estremità, sbattere un uovo e spennellare i grissini.

Cuocere a 180 gradi per circa 10-15 min fino a doratura.

