

# TASTE&MORE

E' agosto, tempo di vacanze, di ferie e i fornelli si spengono ma noi di Taste&More vogliamo lasciarvi le nostre ricette per l'estate, sfogliare per credere!!! Buon agosto a tutti!!!

Queste sono le mie ricette che troverete all'interno della rivista!!



**INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE  
CON SCAMORZA E PESTO DI MANDORLE**

cliccando sulla foto andrai direttamente alla ricetta



*[ombeliccodivenere.blogspot.it](http://ombeliccodivenere.blogspot.it)*



**MACCHERONI MULTICEREALI CON SEPIE TACCOLE E TROPEA**  
cliccando sulla foto andrai direttamente alla ricetta



### **BICCHIERINI DI ZUCCHINE AI 5 CEREALI**

4 zucchine grosse  
60 gr di zuppah selezione 5 cereali Melandri Gaudenzio  
1 scalogno  
120 gr di cuor di capra  
60 gr di bastardo del grappa  
1 uovo  
maggiorana  
pepe, sale  
pan grattato



Lavate accuratamente i cereali, soffiggete uno scalogno tritato in poco olio extravergine d'oliva, unite i cereali, lasciate tostare poi allungate con un pò di acqua salata, continuate la cottura 35-40 minuti aggiungendo man mano acqua calda (dovete cuocerlo come si fa con un risotto)

In una ciotola sbattete l'uovo con il cuor di capra, salate, pepate e aggiungete uan manciata di maggiorana tritata. Tagliate a piccoli cubetti il bastardo del grappa e unitelo al composto, aggiungete infine i cereali intiepiditi. Lavate le zucchine, eliminate le due estremità e tagliatele a pezzi di circa 4 cm (in tre o quattro parti in base alla grandezza della zuccina) svuotate i vostri "bicchierini" lasciando un lato chiuso che sarà il fondo, salate appena l'interno e

ungete poco l'esterno. Riempite con il composto ai cereali e spolverate con poco pangrattato. Ungete il fondo di una pirofila e disponete tutti i bicchierini. Cuocete a forno caldo 180° in modalità statico per circa 45 min, gli ultimi 3-4 minuti accendete il grill per far rosolare.



**Sfoggia la rivista on line**  
clicca sulla copertina



♥ Follow Me On Bloglovin'

Follow me on [bloglovin'](#)

---

## 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.





---

## ZUPPA DI CROSTACEI E MOLLUSCHI

Circa 2-3 anni fa più o meno verso marzo, aprile con il mio ragazzo siamo andati a far un giro in spiaggia, è quel periodo in cui ancora non hanno pulito e il mare ha riversato detriti di ogni genere ed assieme ad essi anche rami e tronchi, quei

bellissimi rami bianchi levigati dalle onde!! Bene noi abbiamo visto questo tronco bellissimo ma enorme, ci piace!!! Abbiamo pensato ingenuamente che fosse leggero, forse lo immaginavamo vuoto, non so.. sta di fatto che abbiamo deciso di portarcelo a casa, appena abbiamo provato a spostarlo non si è mosso di un millimetro, ma noi testardi non ci siamo dati per vinti e così con una fatica immensa siamo riusciti a portarlo fino alla macchina, e il tratto da percorrere non era per niente breve. Chissà cosa pensava la gente che ci vedeva spingere e tirare sto bestione 0.0 !!!!

Ovviamente non avevamo pensato al fatto che non potesse entrare in macchina finchè non ci siamo trovati lì.. e poi come sollevarlo??? Alla fine comunque in un modo o nell'altro c'è stato ed è approdato a casa nostra, il suo scopo era soprattutto quello di coprire un'orribile tombino che stà proprio in mezzo al giardino, lui è bellissimo sembra una mano aperta verso l'alto, è un contenitore infatti ci sta perfettamente un vaso e quest'anno l'onore di starci sopra è toccato ai girasoli.

Era tantissimo tempo, ancora prima di aprire il blog, che volevo cucinare la zuppa di pesce o crostacei e ora che finalmente l'ho fatta ho pensato che stesse benissimo lì sopra visto anche il tronco proviene dal mare!!!

Oggi inoltre vorrei ringraziare la splendida Serena che non mi ha donato nessun premio ma mi ha regalato una grande gioia con un bel pensiero sul suo blog!!! grazie tesoro, tutto quello che hai scritto è pienamente ricambiato!!!



## **ZUPPA DI CROSTACEI E MOLLUSCHI**

6 mazzancolle  
6 scampi  
10 canocchie  
500 gr di vongole veraci  
10 sepioline  
1 calamaro grande  
12 pomodori piccadilly  
5 cucchiari di salsa di pomodoro  
2 spicchi d'aglio  
1 piccola cipolla  
1 carota

prezzemolo  
olio evo, sale, peperoncino  
pane di altamura

Pulite e lavate accuratamente tutto il pesce.

In una larga padella, dove avrete fatto scaldare un po di olio evo, mettete gli spicchi d'aglio la carota e la cipolla tritati e i pomodori a piccoli cubetti, lasciate cuocere qualche minuto poi aggiungete la salsa di pomodoro le sepioline intere e il calamaro tagliato a rondelle sottili, allungate con dell'acqua salate e continuate la cottura per circa 40 minuti. Probabilmente sarà necessario aggiungere altra acqua quindi tenetene un pò sempre in caldo, in questo modo non bloccherete la cottura.

A questo punto unite le canocchie gli scampi e le mazzancolle. Nel frattempo avrete messo le vongole in acqua fredda con un po' di sale per un'ora, risciacquatele e strofinatele un po tra di loro, eliminate quelle rotte e le restanti mettetele in una padella con un po di olio evo, lasciatele giusto il tempo di aprirsi, scolatele, filtrate il sugo ed aggiungetele al resto del pesce con il loro sugo.

Continuate la cottura circa 10 minuti.

Tritate del prezzemolo fresco e aggiungetelo alla zuppa, condite con un filo d'olio. Servite con del pane di altamura abbrustolito.

PS. questa zuppa va bene almeno per 3 persone, dipende da quanto mangiate, e il giorno dopo è ancora più buona!!!