

BARRETTE RAW VEGAN ESOTICHE AI SEMI DI CANAPA

Le barrette raw esotiche sono un delizioso snack che potrete gustare in qualsiasi momento della giornata! Le ho fatte la prima volta per Melandri Gaudenzio in occasione del lancio di un loro nuovo prodotto, i semi di canapa sativa decorticati , mi son piaciute così tanto da pensare di realizzarne una seconda versione. Se volete provare anche le altre barrette raw le trovate qui!




Confezioni di Venere

BARRETTE RAW ESOTICHE



- 100 g di mango disidratato
- 100 g di ananas disidratato
- 50 g di uvetta gigante gold
- 150 g di noci di macadamia al naturale
- 60 g di cocco rapè
- 20 g di zenzero candito
- 50 g di [super berry mix Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=81)
- 20 g di [semi di canapa sativa decorticati Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=82)

1. Mettete in ammollo il mango e l'ananas disidratati per 20 minuti, scolateli, strizzateli molto bene e tagliateli a cubetti.
2. Nel frattempo mettete le noci di macadamia, il cocco rapè e lo zenzero tagliato a pezzetti in un mixer e frullate fino ad ottenere una granella molto fine.
3. Mettete il composto in una ciotola ed unite il super berry seed mix.
4. Nello stesso mixer mettete la frutta disidratata e l'uvetta, frullate finché il composto sarà liscio e privo di grumi, se fosse necessario potete utilizzare un mixer ad immersione.
5. Unite la polpa alla frutta secca e lavorate finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

6. Mettete il composto tra due fogli di carta forno e con il mattarello stendete un rettangolo di 28×18, dovrete aiutarvi con una spatola per dare la giusta forma al rettangolo che risulterà alto circa un centimetro.
7. Distribuite su entrambi i lati i semi di canapa e fate una leggera pressione in modo che aderiscano bene. Mettete a rassodare in frigorifero per una notte. Tagliate il rettangolo a metà nel verso della lunghezza, tagliate poi 6 barrette per ogni rettangolo.
8. Conservate le barrette chiuse in un contenitore all'interno del frigorifero fino al momento di consumarle.



Lombello di Venere





Lombardo di Venere



Confeiteria 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 Melandri Gaudenzio
- 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

CROSTATA INTEGRALE VEGANA AL COCCO CON CONFETTURA DI FRAGOLE E ROSE

Credo che le fragole siano uno dei frutti che meglio si presta per la preparazione dei dolci e quest'anno ho proprio voglia di sfruttarle al meglio. In attesa che arrivino quelle super dolci per preparare una classica confettura da gustare durante l'inverno, ne ho preparata una più particolare con l'aggiunta di petali di rosa. Questo rende la confettura profumata ed aromatica perfetta per arricchire una crostata vegana ed integrale. Il rustico ed il raffinato si fondono assieme creando un contrasto molto ben riuscito.



**CROSTATA INTEGRALE VEGANA
AL COCCO CON CONFETTURA DI FRAGOLE E ROSE
per una crostata da 22 cm**

200 g di farina di farro integrale
100 g di zucchero di canna integrale
60 g di olio di riso

50 g di cocco rapè
50 g di acqua
8 g di cremor tartaro
2 g di bicarbonato di sodio
scorza di limone
350 g di confettura di fragole e rose*

*Per la confettura
600 g di fragole mature
200 g di petali di rose non trattate
200 g di zucchero di canna grezzo

Per la confettura, lavate le fragole e tagliatele in quattro parti. Staccate i petali dalle rose, pesateli e lavateli accuratamente, strizzateli bene e mettete tutto in un tegame antiaderente, unite lo zucchero e fate cuocere 10 minuti finché i petali si saranno macerati. Spostate la confettura in una ciotola, coprite con la pellicola e fate riposare tutta la notte. Al mattino scolate la frutta ed i petali passandola attraverso un colino, schiacciatela con un cucchiaio in modo che perda tutto il sugo. Mettete il sugo nel tegame, fate ridurre di 2/3 ed unite la polpa di fragole. Frullate con un mixer ad immersione e cuocete 30 minuti. Mettete la confettura nei vasi ben sterilizzati, chiudete e girate i vasi, lasciateli capovolti finché la confettura sarà fredda.



Per la crostata, in una ciotola mettete lo zucchero di canna integrale, unite l'acqua e l'olio e mescolate fino a far sciogliere lo zucchero. Unite i restanti ingredienti, tranne la confettura, e lavorate l'impasto fino a formare una palla. Stendete la pasta non troppo sottile, foderate uno stampo da crostata da 22 cm leggermente unto con l'olio. Tenete da parte un po' di impasto per formare la griglia. Riempite la frolla

con la confettura, stendete la pasta rimasta, tagliate delle striscie di 1 centimetro e formate la classica griglia da crostata. Cuocete 25 minuti circa a 180°C. Sformate la crostata quando sarà fredda e conservatela sotto una campana copritorte per 3 giorni.









