

# Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi

La torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.



Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell'avocado.

## **Per la torta**

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all'85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata\*\*
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele\*

## **Per la farcitura**

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele\*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

## **Per decorare**

- 20 g di granella di fave di cacao tostate\*\*\*
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreizzare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Decorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

\*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quantità della stevia in base ai propri gusti.

\*\*in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

\*\*\* prodotto di Melandri Gaudenzio









*Fantasia di Venere*













---

# stufato speziato con patate dolci e rape

Lo **stufato speziato di patate dolci e rape** è una ricetta nata un po' al contrario perché l'intenzione era utilizzare la bellissima terrina comprata al negozio ecosolidale, per questo è nata una ricetta fusion dove l'utilizzo di spezie caratterizza la portata!

Le verdure presenti sono prevalentemente dolci e contrastano i sapori intensi delle spezie creando un buon equilibrio. Le patate dolci bianche potete sostituirle con quelle rosse per creare un effetto cromatico migliore.

ps. quello che vedete all'interno del taglio di carne non è grasso ma tessuto connettivo, in ogni caso questo stufato è pensato per cuocere la carne a pezzetti pertanto potete eliminare il grasso creando un piatto più leggero.



- 500 g di polpa di manzo\*
- 500 g di patate bianche
- 80 g di zucca
- 3 rape bianche
- 1/2 mela piccola bio
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 2 foglie di alloro
- 2 foglie di salvia
- rosmarino
- prezzemolo

### **Per il mix speziato**

- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- 1/3 di cucchiaino di cannella in polvere
- 1 peperoncino piccante
- 1/2 cucchiaini di semi di cumino
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### **Per il brodo**

- 2 lt di acqua
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- gambi di prezzemolo
- Sale

1. Per prima cosa preparate il brodo, in una pentola mettete l'acqua, la carota e la cipolla mondate e tagliate a metà, il gambo di sedano e i gami del prezzemolo, unite poco sale e cuocete per circa 40 minuti.
2. Tagliate la carne a cubetti di circa 3x3, eliminate l'eventuale grasso e mettetela in una ciotola piena di acqua fredda.
3. Tagliate la mela e prelevate il torsolo, frullate la mezza mela con la carota e mezza cipolla del brodo, eventualmente aggiungete un mestolo di brodo.
4. Scendete il forno a 190°C
5. Tritate l'aglio e mescolatelo agli altri ingredienti per il mix speziato.
6. Mettete questo mix in una casseruola e fate rosolare a fiamma bassa per alcuni minuti.
7. Scolate la carne e tamponatela con uno scottex, mettetela nella casseruola e fate rosolare bene.
8. Aggiungete la purea di mela la foglia di alloro, la salvia e del rosmarino, allungate con due mestoli di brodo, coprite con il coperchio e infornate per 1 ora.
9. Nel frattempo lavate e sbucciate le patate, tagliate a cubetti non troppo piccoli e metteteli in una ciotola piena di acqua fredda.
10. Sbucciate, lavate e tagliate a cubetti anche la rapa e la zucca.
11. Trascorso il tempo necessario unite le verdure alla carne e aggiungete altro brodo e la salsa di soia, mescolate e terminate la cottura per altre 2 ore. Servite caldo con del prezzemolo fresco tritato.

\*i tagli di carne adatti sono quelli per le lunghe cotture come scamone, reale, cappello del prete, scegliete una carne ricca di tessuto connettivo. Spesso questi tagli di carne vengono lardellati, ovvero al loro interno viene inserito del lardo con un'apposito spillone, questo per rendere le carni ancora più tenere e saporite. Per una ricetta più salutare

preferite carne magra ed eliminate l'eventuale grasso esterno, la consistenza della carne al termine della ricetta non ne risentirà.











  
Conditore di Venere









*Lamberto di Venere*





---

# **Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri**

**Gli gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri sono un gustoso primo piatto dal sapore particolare. L'impasto può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero fino al momento della cottura.**



# Gnocchi di zucca e lenticchie con crema di porri



- 450 g di polpa di zucca delicia al netto\*
- 200 g di ricotta
- 150 g di farina 00
- 100 g di lenticchie mix
- 2 uova
- sale
- \*circa 1 (5 kg cruda con la buccia)
- Per la salsa
- 100 g di porro
- 30 g di patata
- 40 g di pecorino

1. Tagliate la zucca a fette ed eliminate i semi, stendetela su di una teglia foderata con alluminio, coprite con altro alluminio e cuocete a 180°C per circa 60 minuti, lasciate raffreddare. Nel frattempo lavate, scolate e lenticchie e lessatele per circa 15/18 minuti in acqua leggermente salata, lasciandole sode, fate raffreddare.. Ricavate la polpa dalla zucca e avvolgetela in un canovaccio pulito, e strizzatela per far rilasciare tutta l'acqua. In una ciotola sbattete le uova ed unite la ricotta e la polpa di zucca schiacciata con uno schiacciapatate, mescolate fino a formare una crema liscia poi unite le lenticchie e la farina, regolate di sale e fate amalgamare. Per la salsa,

eliminate le estremità e le foglie esterne del porro e tagliatelo a fette, sbucciate la patata e tagliatela a dadini. Mettete le verdure in un tegamino e coprite con acqua, aggiungete un pizzico di sale e cuocete a lungo, frullate con un mixer ad immersione fino a formare una crema densa, unite il pecorino e fatelo sciogliere. Fate bollire abbondante acqua salata, riempite una sac a poche con il composto di zucca e lenticchie e tagliate l'estremità. Quando l'acqua bolle ponetevi con la sac a poche sopra la pentola, schiacciate per far fuoriuscire il composto e tagliate dei pezzetti di circa 1,5 centimetri con il dorso di un coltello facendoli cadere direttamente nell'acqua. Appena gli gnocchi verranno a galla prelevateli con una schiumarola. Condite gli gnocchi con la crema di porri e servite.

2. La quantità di farina può dipendere da quanto la zucca sarà asciutta, è fondamentale eliminare la maggiore quantità di liquido, anche se la polpa sarà molto asciutta ne rilascerà comunque molta. Provate a cuocere un solo gnocco e se dovesse disfarsi aggiungete un cucchiaino di farina per volta.



Mix  
Lenticchie  
made with ❤️  
500 g

  
Cantina di Venere



  
*Lamberto di Venere*

---

# Mini panettoni salati al farro integrale

I **mini panettoni salati al farro integrale** sono perfetti per essere serviti come antipasto, per un brunch o un buffet, sono ideali per le festività perché risultano particolarmente scenografici ma potete prepararli durante tutto l'anno farcendoli con prodotti di stagione. Io ho voluto proporre farciture diverse dalle solite classiche e spero che apprezziate.. noi qui lo abbiamo fatto ☐ Inoltre ho deciso di aromatizzare l'impasto base, voi potete decidere se provare o lasciarli al naturale!!

Questa ricetta potete trovarla nell'ultimo numero di Taste&More tutto dedicato alle festività, cliccate sulla copertina in fondo al post per visionarlo e scoprire tante altre meravigliose proposte!!



# Mini panettoni salati al farro integrale



- Ingredienti per 4 mini panettoni
- 125 g farina di farro integrale
- 135 g farina manitoba
- 1 uovo
- 2 g di lievito di birra secco o 7 di lievito fresco
- 100 g di latte
- 40 g di burro
- 20 g di miele d'acacia
- 4 g di sale fino
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di paprika forte
- Per decorare
- 1 tuorlo
- 2 cucchiaini di latte
- semi di sesamo
- semi di lino
- semi di papavero

1. Mescolate assieme le farine. Sciogliete il lievito di birra nel latte tiepido ed unite 100 grammi del mix di farine. Mescolate, coprite con pellicola per alimenti e fate lievitare 2 ore. Aggiungete al composto metà della rimanente farina e iniziate ad impastare, unite l'uovo e

fatelo assorbire, unite la rimanente farina ed il sale fino e lavorate ancora l'impasto. Infine unire il burro morbido e fatelo assorbire del tutto. Formate una palla liscia e mettetela in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare un'ora dopodichè ponete in frigorifero per una notte o 8 ore. Togliete la pasta dal frigorifero e lasciatela 2 ore a temperatura ambiente, rilavoratela e dividetela in 4 parti. In una padella fate tostare i semi di cumino, la paprika ed il coriandolo per qualche minuto. Unite le spezie ad una parte di impasto, ad un'altra parte unite lo zafferano e le altre due parti lasciatele al naturale oppure potete aggiungere delle erbe aromatiche\*. Lavorate bene le 4 parti e formate delle palline, mettetene una in ogni stampino. Coprite con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare finché la pasta arriverà ad un centimetro dal bordo. Sbattete il tuorlo con due cucchiaini di latte e spennellate i panettoni, ricoprite quello alle spezie di semi di sesamo, quello allo zafferano di semi papavero ed i rimanenti con i semi di lino.

2. Cuocete a 180°C per 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare prima di toglierli dallo stampo.
3. \*potete decidere di aromatizzare tutto l'impasto moltiplicando per 4 gli aromi.

## **Mini panettoni salati al farro integrale**



- Per farcitura 1
- 3 cuori di carciofo
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d'oliva
- 2 rametti di timo fresco
- 100 g di ricotta
- sale
- 70 g di petto d'oca affumicato
- 4-5 noci
- 1 limone
- Per farcitura 2
- 70 g di tonno affumicato
- pepe nero
- marmellata d'arancia
- 100 g di crescenza
- Per farcitura 3
- 200 g di zucca cotta
- 50 g di salsa tahini\*
- 50 g di feta
- 1 cucchiaino di paprika forte
- sale
- olio extravergine d'oliva
- \*salsa tahini
- 40 g di semi di sesamo
- 20 g di olio di sesamo
- le quantità delle farciture è sufficiente per due mini panettoni

## 1. Preparazione farcitura 1

2. In una ciotola mettete dell'acqua fredda ed il succo del limone. Eliminate le foglie esterne dei carciofi, tagliate la punta ed il gambo, tagliateli a metà eliminate la barbetta e tagliate a spicchi, metteteli nell'acqua e limone. In una padella fate rosolare l'aglio con 3 cucchiaini di olio. Aggiungete gli spicchi di carciofo e fate insaporire. Coprite con un bicchiere di acqua, regolate di sale e cuocete i carciofi, l'acqua dovrà assorbirsi. Frullate i carciofi con la ricotta ed il timo. Tagliate il panettone allo zafferano a fette e farcite con crema di carciofi, petto d'oca e gherigli di noci.
3. Preparazione farcitura 2
4. Tagliate il panettone al naturale a fette e farcite con la crescenza, completate con una fetta di tonno affumicato, abbondante pepe nero e marmellata di arance.
5. Preparazione farcitura 3
6. Per la salsa tahini, tostate i semi di sesamo in una padella finché saranno ben caldi. Frullateli con l'olio di sesamo fino a formare una crema liscia. Cuocete la zucca in forno a 180°C per 45 minuti circa, prelevate la polpa e pesate il quantitativo necessario. Frullate la zucca con 4/5 cucchiaini di olio, la salsa tahini, la paprika forte e regolate di sale. Tagliate il panettone speziato a fette e farcite con crema di zucca, feta sbriciolata e timo a piacere.







  
Lombello di Venere

---

# OSSOBUCO CON ZUCCA E PORCINI

L'**ossobuco con zucca e porcini** è un secondo piatto ricco e goloso. Ottimo e semplice da cucinare, richiede solo un lungo tempo di cottura per ammorbidire la carne. Fondamentale è incidere l'ossobuco tutto attorno per evitare che arricci in cottura, in tal caso non cuocerebbe in modo ideale e non risulterebbe nemmeno esteticamente bello.



*Umbilico di Venere*

# OSSOBUCO AI PORCINI E ZUCCA



- 2 ossobuchi di vitello
- 100 g di zucca al netto
- 150 g di funghi porcini anche surgelati
- 1 cipolla
- 600/700 g di brodo
- farina 00 qb
- prezzemolo
- scorza di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva

1. Praticate dei taglietti ogni 2-3 centimetri tutto attorno all'ossobuco in modo che non si arricci in cottura.
2. Infarinate gli ossobuchi su entrambi i lati e fateli rosolare in una padella antiaderente dove avrete scaldato qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
3. Tritate finemente la cipolla ed aggiungetela in padella, fate rosolare bene.
4. Allungate con il brodo, non mettetelo tutto ma aggiungetelo quando necessario e proseguite la cottura per circa 75 minuti mantenendo la fiamma bassa.
5. Tagliate la zucca ed i porcini a dadini ed uniteli alla carne, se necessario aggiungete ancora un po' di brodo.
6. Cuocete ancora 30 minuti, la consistenza finale dovrà essere cremosa e non asciutta.
7. Lavate qualche rametto di prezzemolo, asciugatelo e

tritandolo finemente assieme allo spicchio di aglio.

8. Grattugiate la scorza del limone, unitela al trito e cospargete il tutto sugli ossibuchi.

9. Servite subito.





*Candela di Venere*



---

# **BORDATINO CON CAVOLO RICCIO ZUCCA E CANNELLINI**

Il **Bordatino** è un piatto tipico toscano a base di farina di mais, verdure, cavolo nero e cannellini che però io ho rivisitato sostituendo il cavolo nero con quello riccio e aggiungendo zucca e peperoncino. Non ho mai assaggiato la versione originale ma questo mi è piaciuto molto, un piatto caldo e confortevole perfetto in questi giorni!!



*Famiglia di Venere*

# BORDATINO CON CAVOLO RICCIO E CANNELLINI



- 120 g di [fagioli cannellini secchi Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=79&idM=5&idT=11)
- 80 g di farina di mais fioretto
- 80 g di zucca al netto
- 6-7 foglie di cavolo riccio verde
- 1 grossa carota
- 1 cipolla rossa
- 8 pomodorini rossi
- 30 g di pecorino semistagionato
- peperoncino fresco
- pepe nero
- olio extravergine d'oliva
- sale

1. La sera prima mettete in ammollo i cannellini, 12 ore.
2. Scolate i cannellini e fateli cuocere in abbondante acqua per circa 35 minuti, Frullatene una parte, lasciatene interi circa 100 grammi pesati cotti, e tenete da parte l'acqua di cottura.
3. Mondate e lavate carote e cipolla, tagliate entrambe a cubetti.
4. Eliminate la buccia dalla zucca e tagliatela in piccoli dadini.

5. Lavate il cavolo riccio, eliminate le coste dure e tagliatelo a striscioline.
6. Lavate i pomodorini e tagliateli in 4 parti.
7. In un tegame antiaderente fate scaldare due cucchiaini di olio e fate rosolare 5 minuti la cipolla con le carote e la zucca.
8. Unite il cavolo riccio ed i pomodorini, fate insaporire ed allungate con la purea di fagioli e 1,2 litri totali tra liquido di cottura dei fagioli e acqua calda.
9. Aggiungete il peperoncino tritato finemente e regolate di sale.
10. Cuocete 30 minuti poi unite a pioggia la farina di mais mescolando per non formare grumi.
11. Cuocete altri 30 minuti mescolando di tanto in tanto.
12. Unite i fagioli cannellini interi e il pecorino grattugiato, cuocete ancora 10 minuti.
13. Servite caldo con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe a piacere.
14. Se dovesse avanzarne il giorno dopo scaldatela aggiungendo un po' di brodo o acqua calda leggermente salata.



  
*L'ambrosia di Venere*



*Cantina di Venere*

---

# **CREMA DI ZUCCA AL TALEGGIO CASTAGNE E CHORIZO**

La crema di zucca al taleggio castagne e chorizo è una pietanza particolare molto saporita, gustosa e confortevole, perfetta per le fredde serate invernali. Io ho utilizzato la zucca violina ma potete utilizzare la mantovana o la delicia. Se non trovate il chorizo potete usare del salame piccante.



## **CREMA DI ZUCCA AL TALEGGIO CASTAGNE E CHORIZO**



- 300 g di zucca violina al netto
- 1 piccola cipolla
- 12 castagne o marroni
- 30 g di chorizo o salame piccante
- 60 g di Taleggio
- paprika saporita
- 2 fette di pane tagliate a dadini
- 1 foglia di alloro
- olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale

1. Incidete le castagne e mettetele in un tegame con abbondante acqua e una foglia di salvia, portate a bollore e cuocete 30-40 minuti a seconda delle dimensioni, provate con un forchetta a forarle per verificare la cottura.
2. Scolate le castagne e sbucciatele mantenendole in grossi pezzi.
3. Nel frattempo che le castagne cuociono, sbucciate la zucca e tagliatela in piccoli dadini, pesate la quantità necessaria.
4. In un tegame fate rosolare la cipolla tritata grossolanamente con un filo d'olio, unite la zucca ed aggiungete del brodo vegetale fino a coprire (se non avete il brodo potete usare acqua e sale o dado vegetale bio)
5. Cuocete per circa 30 minuti e frullate con un mixer ad immersione fino a formare una crema liscia.
6. Se fosse troppo liquida proseguite la cottura fino alla

consistenza desiderata, se fosse troppo soda aggiungete brodo a sufficienza per portarla alla giusta consistenza.

7. Aggiungete alla crema di zucca il taleggio a dadini e mescolate fino a farlo sciogliere.
8. In una padella fate leggermente tostare dei dadini di pane, toglieteli dalla padella e tenete da parte.
9. Aggiungete un filo d'olio in padella e rosolate il chorizo tagliato a striscioline, unite le castagne e completate con della paprika forte.
10. Servite la crema con un mix di castagne e chorizo e crostini di pane.







*Lambdas di Venere*



*Conte di Venere*

# 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 schiacciatina. 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.







*L'ambrosia di Venere*



*Cantale di Venere*