

# Insalata di zucchine salmone e mozzarella

Ufficialmente è tornato il caldo e anche se le giornate purtroppo iniziano ad accorciarsi ancora la fine dell'estate è lontana, speriamo molto lontana!!! Per questo abbiamo ancora voglia di insalate fresche e veloci da preparare, oggi quindi ve ne propongo una deliziosa e rapidissima. Potete anche utilizzarla fare dei crostini da servire come aperitivo o come finger food per un buffet!!



**INSALATA DI ZUCCHINE  
SALMONE E MOZZARELLA**  
per 2 persone

2 zucchine piccole appena colte  
1 mozzarella fiordilatte  
100 g di salmone affumicato

12 olive taggiasche  
semi di sesamo nero Melandri Gaudenzio  
semi di sesamo Melandri Gaudenzio  
olio extravergine d'oliva  
succo di lime (a piacere)

Per la salsa

1 cucchiaino di senape  
50 g di panna acida 1/2 cucchiaino di miele d'acacia



Con l'apposito attrezzo tagliate le zucchine a spaghetti. Tagliate a listarelle il salmone e mettete tutto in un piatto. Unite le olive e condite con un filo d'olio e a piacere del succo di lime. Disponete nei piatti da portata e completate con delle fette di mozzarella e semi di sesamo. Per la salsa, mescolate bene la panna acida con la senape ed il miele, regolate eventualmente le dosi in base ai vostri

gusti. Servite la salsa a parte.







Io ho fatto anche dei piccoli finger food con delle fette biscottate fatte in casa, presto metterò anche la ricetta per farle.

---

# CARPACCIO DI ZUCCHINE

Ho corso tanto, ho corso tutto l'inverno e tutta la primavera.. ormai posso considerarmi la campionessa mondiale di incastro di impegni!! Forse quando vai senza mai fermarti non pensi, non rifletti e ti ritrovi alla fine a fare un bel bilancio.. anche se non è fine anno ☐ Ammetto di aver passato un periodo molto stanco, non posso definirlo difficile perché c'è chi le difficoltà le affronta veramente. Era però tanto tempo che pensavo "va sempre tutto bene, sei una persona fortunata, ma chissà quando arriverà quel momento in cui la famosa ruota girerà!?". E poi eccolo quel momento, per un attimo ho pensato che fosse arrivato, e invece no, è stato solo un attimo di forte stanchezza e di alcuni pensieri ma tutto si è messo a posto da solo, tutto ha trovato il suo incastro e pare che la ruota stia riprendendo a girare dalla parte giusta.. è si sono proprio una ragazza fortunata! Mi chiedo a volte se ci sia un disegno per noi o se il destino ce lo creiamo da soli, perché mi rendo conto che la vita è un percorso e se sei fortunato lo percorri dal verso giusto e tutto si incastra in modo perfetto... e io penso di avere un buon navigatore!! E ora corro solamente verso le vacanze e attendo con ansia il meritato riposo.

So che tante persone con il caldo non accenderebbero il forno nemmeno sotto tortura, beh io non sono una di quelle persone visto che casa mia è piuttosto fresca una bella crostata la faccio volentieri. Ma per tutti gli altri oggi propongo un carpaccio velocissimo, gustosissimo e ideale per combattere questo caldo senza nemmeno usare i fornelli!!

Le zucchine crude sono ottime se appena colte e piuttosto piccole quindi con pochi semi all'interno.



## **CARPACCIO DI ZUCCHINE**

per 2 persone

3 zucchine piccole appena colte  
mix nutriente di semi Melandri Gaudenzio  
scaglie di parmigiano reggiano  
rucola selvatica

4 noci  
4-5 foglie di basilico  
olio extravergine d'oliva

Lavate bene le zucchine, privatele delle estemità e con una mandolina o l'affettatrice tagliatele a fette molto sottili. Lavate la rucola, asciugatela e spezzettatela. Schiacciate le noci e tritatele grossolanamente. Lavate il basilico e tritatelo. Mescolate tutto assieme e condite con dell'olio extravergine d'oliva. Disponete nei piatti e completate con le scaglie di grana e il mix di semi. A piacere potete condire con aceto balsamico.





# Taste&More summer edition

Luglio, l'estate è ufficialmente appena iniziata, solitamente è il mese più "hot" dove ognuno di noi cerca di limitare i cibi caldi, le cotture prolungate, perdiligendo fresche insalate, bevande gustosamente ghiacciate, zuppe fredde.. Noi di Taste&More abbiamo pensato di regalarvi le nostre idee per alleggerire e rinfrescare le vostre giornate estive con un numero tutto dedicato al "freddo".. ecco a voi Taste&More fresh edition!!

In questo numero potete trovare la mia crema aromatica di zucchine, è gustosa, delicata e le mandorle al miele e senape sono fantastiche!!

## **CREMA AROMATICA DI ZUCCHINE**

cliccando sulla foto andrete direttamente alla ricetta

crema aromatica  
*di zucchine*



# Taste & More magazine

www.tastemoremagazine.it



Come sempre ringrazio tantissimo tutte le fantastiche blogger  
che collaborano alla rivista!!!

---

## **ROSE DI SOGLIOLA E ZUCCHINE**

*“Quanta realtà si specchia nelle iridi,  
quanto mondo si riflette in uno sguardo.  
Una porzione di cielo, una porzione di terra;*

*ed ecco che quel riflesso, quando si lega all'emozione,  
si fissa indelebilmente nella nostra memoria..."*

*Elisa*

<http://ilrovodibosco.blogspot.it/>



Capitano tante cose senza che uno se le aspetti, capita di iniziare un'avventura senza sapere dove ti porterà, capita di iniziare dei progetti senza sentirsi all'altezza.. capita che poi le cose cambino, capita che la vita assuma pieghe inaspettate, pieghe piacevoli e che donano piacevoli soddisfazioni, capita che un giorno apri un blog e poi finisci a far parte di una rivista... che se te lo avessero detto non ci avresti mai creduto, e invece, tu che segui imperterrita e convinta solo il tuo istinto, tu che sei così incosciente e curiosa.. ci sei!

Ma questa è storia e ormai chi passa da qui sa a cosa mi riferisco!! Faccio parte di questo gruppo e ne sono felice, sempre più orgogliosa dell'impegno che stiamo mettendo e dei miglioramenti che continueremo ad apportare! In questo numero scoprirete alcune novità, nuove rubriche come quella dedicata alla cucina economica pensata per i vostri pasti di tutti i giorni, e l'angolo dedicato all'handmade grazie al quale impareremo in modo semplice a

realizzare deliziosi oggetti per abbellire la nostra tavola e la nostra casa!



*“Il cibo può essere veicolo di emozione,  
sentimento e cura verso coloro che  
ci portano nel cuore: una carezza alla vista,  
che può rapire e avvolgere come qualcosa  
di prezioso, attraverso una presentazione,  
una realizzazione, un'accostamento delicato  
di forme e tinte varipinte”*

*Elisa*

<http://ilrovodibosco.blogspot.it/>

**ROSE DI SOGLIOLA**

clicca sulla foto per leggere la ricetta



Vi lascio degli scatti di tramonti d'autunno, alcuni li troverete anche nella rivista!









```
(function(d, s, id) { var js, fjs =  
d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id))  
return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src =  
“//connect.facebook.net/it_IT/all.js#xfbml=1”;  
fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, ‘script’,  
‘facebook-jssdk’));
```

---

# 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'](#)

---

## POLPO CON VERDURE TRIFOLATE

Ma che caldo fa!!??? oggi al lavoro ho avuto un caldo pazzesco.. per me è meglio anche se preferirei che ci fosse luce fino a un po più tardi la sera, è la cosa che dell'inverno proprio non sopporto, la mattina ci si sveglia ed è buio, si esce dal lavoro ed è buio.. davvero una tristezza!! non potrei mai vivere nei paesi nordici dove passano ben sei mesi senza luce solare.. comunque anche con questo caldo al supermercato ci son già le castagne e nella cesta affianco ancora i meloni.. mi son chiesta se sia normale.. ormai si trova qualsiasi frutta o verdura in tutte le stagioni, io lo trovo antinatura e poco sano quindi penso che queste saranno le ultime zucchine della stagione!!!



## **POLPO CON VERDURE TRIFOLATE**

per 2 persone

1 polpo da circa 900 gr

1 gambo di sedano

1 cipolla

1/2 limone

2 zucchine medie

2 carote

2 scalogni medi

10 pomodorini

olio evo

prezzemolo

basilico

1 spicchio d'aglio

In una pentola capiente mettete dell'acqua con il mezzo limone e il gambo di sedano, quando bolle prendete il polpo, già lavato, per la testa e immergetelo per tre volte nell'acqua, lasciatelo poi completamente coperto e cuocete circa 50 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire il polpo dentro l'acqua per almeno 30 minuti.

Nel frattempo in una padella versate un filo d'olio e mettete uno spicchio d'aglio, gli scalogni a rondelle e le verdure tagliate a fiammifero, fate saltare per pochi minuti poi unite i pomodorini tagliati a metà, salate unite qualche foglia di basilico e togliete dal fuoco. Le verdure devono rimanere croccanti.

Scolate il polpo eliminate le ventose e tagliatelo a pezzi, unitelo alle verdure, condite con dell'olio evo e terminate con del prezzemolo tritato.



ps. scusate per le foto, dopo averle "perse" tutte ho recuperato solo queste dal web  
con questa ricetta partecipo al contest di PECORELLA DI  
MARZAPANE  
e SCELTE DI GUSTO

---

# VEGA BURGER IN INSALATA

Quando vado a far la spesa, e non sono di fretta, mi dilungo vagando tra i reparti alla ricerca di prodotti nuovi e se ne trovo inizio a leggere gli ingredienti a pensare cosa potrei farci, pensa, pensa.. poi lo compro.. così mi ritrovo con tante cosine da smaltire e ogni tanto devo inventarmi qualcosa per evitargli il patume!! Stavolta son capitata in un negozio dove non vado mai e al reparto frutta e verdura ho trovato queste carote cocorita, e queste da dove sbucano??? mai sentite, mai viste quindi mai assaggiate.. che faccio.. me ne porto a casa un paio per colore!!!!



### **VEGA BURGER IN INSALATA**

100 gr di zucchine  
1 uovo  
100 gr di philadelphia  
35 gr di scamorza affumicata  
40 caprino  
100 ricotta  
20 gr di farina  
basilico  
pepe  
sale  
pane grattugiato  
farina di mais  
basilico

1 cetriolo  
1 carota  
3 carote cocorite  
lattuga romana  
semi di zucca  
olio evo, sale, pepe

Sbattete l'uovo e incorporatevi la ricotta, il philadelphia e il caprino creando una crema omogenea, salate e pepate. Lavate la zuccina e grattugiatela con grattugia a fori grossi, fate lo stesso con la scamorza, mescolate tutto assieme.

Miscelate assieme il pan grattato la farina di mais e il basilico tritato.

Scaldate abbondante olio di semi.

Prelevate una cucchiata di composto e posatelo sul mix di farine, passatelo da entrambi i lati e friggete le polpettine. Fate attenzione perchè sono estremamente morbide e quindi delicate, giratele solamente quando sono ben rosolate e hanno formato la crosta.

Lavate l'insalata e posizionatene qualche foglia in un piatto, pulite il cetriolo e fatene delle fette sottili, pulite le carote e tagliatele a strisce sottili. Disponete le verdure e i vegaburger nel piatto sulla lattuga, condite con olio evo sale pepe e semi di zucca.





---

# INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO

Ieri sera mentre aspettavo che l'aria condizionata si espandesse in camera da letto per permettermi di prendere sonno, pensavo ai vostri blog, a voi.. ai vostri post e mi son resa conto che se un po vi conosco è naturalmente grazie a ciò che scrivete, e a me piace leggere i vostri ricordi, i vostri aneddoti e le vostre auto descrizioni del carattere, io invece non so se mi son fatta conoscere... ma certo non posso raccontarvi tutto di me adesso altrimenti vi terrei qui delle ore.. però questa ricetta un po mi rispecchia.. un "bel" groviglio si perchè sono lunatica, sono o bianco o nero, ho poche mezze misure, le persone con cui ho molto a che fare o le adoro o non le sopporto, nel primo caso sono adorabile, disponibile, divertente.. nel secondo... diciamo che ne faccio passare poche, per chi non l'avesse capito sono dello scorpione!! adoro ridere, adoro fare battute e alle persone che prendo in giro dico sempre *"sii contento perchè vuol dire che mi stai molto simpatico"* e se qualcuno mi sta antipatico... fidatevi.. si vede!!! a volte sono estremamente scontrosa e non faccio niente per nascondere, a volte racconto vita morte e miracoli a volte mi limito a due parole.. non sopporto le costrizioni e mi adatto pochino, sono poco tollerante, molto poco tollerante.. soprattutto non sopporto la stupidità, non

sopproto chi non ragiona e chi urla invece di parlare, chi non ascolta, chi ti interrompe!!

per stasera direi che basta anche perchè tra un po non ho più il tempo per scrivere la ricetta che tra l'altro mi è piaciuta da morire, l'ho ritrovata sfogliando un vecchio numero di "la cucina italiana" ho cambiato qualche ingrediente ma fondamentale è lei.



### **INTRECCIO DI ZUCCHINE AL BRANZINO**

per 2 persone  
per la cottura

1/2 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano  
vino bianco  
sale  
1 branzino da 450 gr circa  
2 zucchine  
1 carota  
15 olive taggiasche  
pinoli  
1 cuore di sedano  
2-3 fette di cipolla di tropea  
basilico  
pomodori  
olio evo, sale, pepe



In una larga pentola, che possa contenere il branzino, mettete a bollire dell'acqua con il sedano, la carota, una mezza cipolla e un po di vino bianco, quando bolle mettete il branzino e cuocete circa 15 minuti, spegnete la fiamma e lasciate nel brodo per altri 10 minuti.

Nel frattempo tagliate le zucchine molto sottili e grigliatele pochissimo su ogni lato.

Tagliate a piccoli pezzetti le verdure e mettetele a cuocere in padella con un po di olio evo, aggiungete i pinoli e le olive, salate.

Scolate il branzino, sfilettatelo e prelevate la polpa che unirete alle verdure, condite con olio ed eventuale sale e basilico tritato.

In una ciotola disponete sui bordi interni le fette di zuccina intrecciandole, al centro riempite con il composto di

branzino, capovolgete sul piatto.

Lavate i pomodori e tagliateli a piccoli cubetti, disponete la dadolata tutto attorno allo "sformatino" condite con un filo d'olio sale e pepe.



con questa ricetta partecipo al contest di NELLA CUCINA DI  
LAURA