

# Primo Contest di Ravanello Curioso



Luglio - Settembre 2012



<b>RICETTE SALATE</b> .....	10
Vegan Lucy's Southern tomato pie .....	10
Tabouleh mare menta e... fantasia.....	11
Frolla al pomodorino semisecco ripieno di melanzane all'origano.....	13
Ideogrammi di melanzane .....	13
Polpette di melanzane sprint .....	14
Come secondo, seitan!.....	15
Risotto fiorito al pesto.....	15
Girelle al pesto.....	16
Polpette aromatiche con salsa aromatica .....	17
Fast Tzatziki con ricotta di mandorle.....	19
Nido di fagioli cinesi, riso californiano e fagioli messicani.....	20
Riso basmati integrale saltato con verdure estive .....	21
Zucchine ripiene con quinoa .....	22
Spaghetti risottati.....	22
Pomodori ripieni e contest .....	23
Panzerotti farciti.....	24
Cannellini saporiti in coppetta .....	25
Pesto crudo che bontà .....	26
Melanzane con dadolata di pomodori in carta fata.....	26
Cous cous estivo al seitan e curry.....	27
Medaglioni di tofu affumicato in casa con tartare di pesche e zenzero .....	28
Insalata di anguria, cipolla marinata, menta e finocchietto.....	29
Spezzatino di tofu e piselli con cialde al sesamo .....	29
Polpette di lenticchie con olive verdi e curry .....	30
Bruschetta dell'orto .....	31
Salsa di carote .....	32
Insalata di azuki e carote.....	32
Riso venere al profumo di crudo .....	33
Zuppetta di pomodoro a pois con rucola selvatica .....	35
Paccheri con farcia di ceci al cardamomo con salsa piccante al caffè e ciliegini.....	35
Gnocchi di patate in salsa brunoise estiva e creme fraiche all'aglio orsino.....	36
Pesto di rucola e basilico per salutare l'estate .....	37
Miglio e verdure con yogurt di soia e cipolla .....	38
Cestini di messe penne rosa.....	39
Tortino Zuccospino.....	39
<b>RICETTE DOLCI</b> .....	42
Confettura d'anguria alla vaniglia .....	42
Smoothie allo yogurt.....	42
Crema di riso con coulis di prugnoli.....	43
Tortino senza cottura more e banana .....	44
Gelo di pesche gialle con cuori croccanti.....	44
Torta tutta frutta .....	45
CuP-esche ai mirtilli.....	46
Gelato, gelato.....	46
Nocciochini .....	47

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Raw gelato al cacao .....	48
Gelato al caffè .....	49
Sorbetto di anguria e pesche .....	49
Salame al cioccolato-non cioccolato .....	50
Gelato alla mandorla con crema di lamponi.....	50
Muffin con carote e muesli .....	51
Torta di riso ai frutti di bosco .....	52
Panna cotta allo zafferano e pesca .....	52
Spiced carrot cake .....	53
Cheesecake al pistacchio e vaniglia .....	54
Marmellata albicocche, mandorle e maraschino.....	54
Budino al cioccolato, robinia e noce moscata.....	55
Confettura di fichi al naturale .....	57
Confettura di cipolle di tropea.....	58
Fiori di cocco e menta .....	58
Torta al cioccolato vegan .....	59
Pasticcini crudisti alle prugne.....	59
Sorbetto alle mandorle .....	61
Marmellata mele - prugne.....	61
Delizia Vegan con Pesca e Cioccolato .....	62
Jalebi, le tipiche frittelle di farina di ceci .....	64
Ginger Ale, ovvero Ginger dell'Ale .....	64
<b>RICETTE A "SBATTIMENTO ZERO" .....</b>	<b>65</b>
Salsa di pistacchi veloce, veloce .....	66
Hummus di fagioli.....	66
Crostatina del Mulino dell'Eden.....	67
Budino con farina di carrube.....	67

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



## LE RICETTE SALATE

**Lucy's southern tomato pie** di I Sapori di casa mia



**Girelle al pesto** di Straight Edge Fam



**Tabouleh mare, menta e fantasia** di Cucina vegan spiegata al mio cane



**Polpette mediterranee con salsa aromatica** di Le delizie di Feli



**Frolla al pomodorino semisecco ripieno di melanzane** all'origano di Funny & Veggielicious



**Fast tzatziki con ricotta di mandorle** di Ad un soffio da me



**Ideogrammi di melanzane** di New Horizons



**Nido di fagiolini cinesi e riso** di Il mondo di Ci



**Polpettine di melanzane sprint** di Golosità Vegane



**Riso basmati integrale saltato con verdure estive** di Galline 2nd life



**Come secondo, Seitan** di NeuroPepe



**Zucchine ripiene con quinoa** di Efforts



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



**Risotto fiorito al pesto di Una V nel piatto**



**Spaghetti risottati di Gocce D'aria**



**Pomodori ripieni di Nadirblog & sister**



**Medaglioni di tofu affumicato in casa con tartare di pesche e zenzero di La Cucina della Capra**



**Panzerotti farciti di Eightdaysweek**



**Insalata di anguria, cipolla marinata, menta e finocchietto di MARIO...GREEN CHEF**



**Cannellini saporiti in coppetta di Correndomi incontro**



**Spezzatino di tofu e piselli con cialde di Indovina chi viene a cena?**



**Pesto crudo che bontà di La Bottega dei Semplici**



**Polpette di lenticchie con olive verdi di L'ELEGANZA DEL POLPO**



**Melanzane con dadolata di pomodori di Vaniglia zenzero e cannella**



**Bruschetta dell'Orto di L'incapace in cucina**



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



**Cous cous estivo** di  
Cook Alaska



**Salsa di carote** di Cucina  
dell'anima



**Insalata di azuki verdi e  
carote** di Magie Vegan  
di Chicca



**Pesto di rucola e basilico  
per salutare l'estate** di  
Ma che bontà



**Riso venere al profumo  
di crudo** di Passato tra  
le mani



**Miglio e verdure con  
yogurt di soia e cipolla** di  
Laboratorio Veg



**Zuppetta di pomodoro a  
pois con rucola selvatica  
e sapori dell'orto** di De  
felicitate animi



**Cestini di mezze penne  
rosa** di ale76 su  
Genitoriveg



**Paccheri con farcia di  
ceci al cardamomo con  
salsa piccante al caffè e  
ciliegini** di A spasso per  
ingredienti



**Tortino zuccospino** di  
Claudio P. su  
Genitoriveg



**Gnocchi di patate in salsa  
brunoise estiva e creme  
fraiche all'aglio orsino** di  
Sogni Golosi

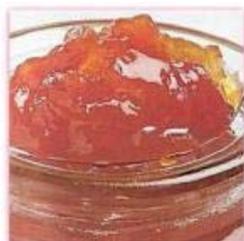


Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



## LE RICETTE DOLCI

Confettura d'anguria e vaniglia di I sapori di casa mia



Gelato gelato di Golosità Vegane



Smoothie allo yogurt di L'angolo delle delizie



Nocciochini di Le delizie di Feli



Crema di riso con coulis di prugnoli di Straight Edge Fam



Raw gelato al cacao di New Horizons



Tortino senza cottura more e banana di L'eco del mondo



Gelato al caffè di La cucina vegana di Elettra



Gelo di pesche gialle con cuori croccanti di Radici di zenzero



Sorbetto di anguria e pesche di Alice in Cupcakesland



Torta tutta frutta di La Bottega dei Semplici



Salame al cioccolato-non-cioccolato di NeuroPepe



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Cup-esche ai mirtili di Gocce D'aria



Gelato alla mandorla con crema di lamponi di L'isola di Giada



Vegan carrot muesli cupcakes di Eightdaysweek



Marmellata Albicocche, Mandorle e Maraschino di Cooking Therapy



Torta di riso ai frutti di bosco di Efforts



Budino al cioccolato con robinia e noce moscata di Passato tra le mani



Panna cotta allo zafferano e pesca di Briciole di Cesca QB



Confettura di fichi al naturale di Una V nel piatto



Spiced carrot cake di Zenzero e zen



Confettura di cipolle di Tropea di La creatività e i suoi colori



Cheesecake al pistacchio e vaniglia di Laura per Pan di Zenzero



Fiori di cocco e menta di amici allergici lo sapevate che.....



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



**Torta al cioccolato vegan**  
di Cucina con M.E.



**Delizia vegan con pesca e cioccolato** di Ma che bontà



**Pasticcini crudisti alle prugne** di Il Mondo di Cì



**Jalebi, le tipiche frittelle indiane** di Dolci da sogno



**Sorbetto alle mandorle**  
di Cucina vegan spiegata al mio cane



**Ginger Ale**, ovvero "Ginger dell'Ale" di Restiamo animali



**Marmellata mele-prugne senza zucchero** di Mamma Vegana



# RICETTE SALATE

## Vegan Lucy's Southern tomato pie

Di "I sapori di casa mia"

Questo Pie così sfizioso l'ho assaggiato nella sua versione normale (non vegan) alcuni anni fa in Alabama, nel sud degli Stati Uniti e ogni boccone che assaggio ad occhi chiusi mi riporta lì... seduta in quella ampia veranda del ristorante ...



**Ingredienti** per 8 mini pie

**Per la crosta** (dalla versione "Frolla integrale all'olio di Luca Montersino"):

- 450 gr. di farina di grano integrale BIO
- 1/2 C di bicarbonato o 12 gr. baking powder
- 1 C di sale
- 200 ml. olio d'oliva EVO (solidificato in frigo) o burro
- Da 4 a 8 C d'acqua gelata

**Per la farcia:**

- 4 pomodori, pelati e tagliati a cubotti
- 10 foglie di basilico fresco tritato
- 2 spicchi d'aglio
- 250 gr. di cipolla tritata
- 250 gr. [mozzarella fiorvegana](#) ( o mozzarella fiordilatte e fontina)
- 200 gr mandorle e lievito ( o parmigiano )
- 100 gr. yofu naturale ( o yogurt naturale)
- 4 Cate di [maionese vegan](#) con paprika ( o maionese con paprika)
- olio d'oliva
- 1 C di zucchero di canna BIO
- Sale e pepe q.b

**Per la superficie:**

- 150 gr. di pane grattugiato
- 2 Cate di erbe di Provenza o mix di spezie che preferite
- (noi abbiamo messo: erbe di Provenza e uno spicchio d'aglio tritato fine)
- sale e pepe q.b

### Preparazione:

Setacciate la farina, bicarbonato e il sale in una terrina.

Tagliate a cubetti l'olio refrigerato o il burro e mescolatelo alla miscela di farina, usando uno sbattitore o planetaria con la kanna, fino a quando il composto assomiglierà a delle briciole.

Cospargete la metà della quantità massima raccomandata d'acqua gelata sul composto di farina. Mescolate con una forchetta il composto facendo attenzione di mescolare dal fondo della tazza verso l'alto, distribuendo in modo uniforme l'umidità. Premete il composto sul fondo della ciotola con la forchetta. Aggiungete più acqua col C, fino ad ottenere un impasto abbastanza unido e compatto.

Ora avvolgete la pasta nella pellicola. Mettete in frigo per 30 minuti.

Stendete la pasta con il mattarello, iniziando dal centro verso l'esterno con una pressione costante su di una superficie di lavoro leggermente infarinata (o tra due fogli di carta cerata o carta da forno) Fate dei cerchi di 2 cm. più larghi delle tortierine. Trasferite la pasta sulle tortierine e fate aderire bene i bordi.

Bucherellate bene tutta la pasta con i rebbi di una forchetta, mettete sopra di essa uno strato di carta da forno con delle palline ceramiche per evitare che si gonfi.

Cuocete in forno a 180 °C per 15 minuti.

### Assemblaggio del pie:

1. Preriscaldare il forno a 180 °C:
2. Mettete i pomodori in uno scolapasta.
3. Tamponate con carta assorbente.
4. Cospargete con sale e pepe su ogni strato e lasciate scolare per 10 minuti.
5. Caramellate la cipolla con un po' d'olio EVO e un C di zucchero di canna,
6. Mescolate insieme mozzarella fiorvegana con lo yofu e veganeso in una ciotola
7. Disponete uno strato di pezzi di pomodoro, basilico spezzettato con le mani e cipolla dentro le croste. Condite con sale e pepe.
8. Mettete una Cata del pesto fatto con basilico, parmivegan, aglio e olio.
9. Versate e distribuite uno strato di cipolla caramellata.
10. Stendete il composto di formaggi e sopra i pomodori.
11. Cospargete con la miscela di pane grattugiato e spezie, un giro d'olio e cuocete per 30 minuti fino a fondere la mozzarella fiorvegana.



Per servire, tagliate a fette e servitelo caldo o freddo.

## Tabouleh mare menta e... fantasia

Di "Cucina vegan spiegata al mio cane"

Ricetta per: 3/4 persone

Facile

Estiva



CRÊPES	RAITA	TABOULEH
<p><b>Ingredienti:</b>                      150 gr farina di ceci                      500 ml acqua gassata                      1 C (da caffè) di sale                      10 gr alghe disidratate                      Olio evo q.b.</p>	<p><b>Ingredienti:</b>                      250 gr yogurt di soia                      1/2 cetriolo                      1 ciuffo di menta (+                      guarnizione)                      1 limone succo                      1 generoso pizzico di sale                      Acqua naturale q.b.                      (facoltativa)</p>	<p><b>Ingredienti:</b>                      250 gr cous-cous di mais e riso                      250/300 ml acqua                      1 cetriolo                      1 C (da tea) semi cumino                      1 C (da tea) semi sesamo                      1 C (da tea) curcuma                      Olio evo q.b.                      1 gambo di sedano                      1/2 limone succo                      10/15 pomodoro perini                      3 ravanelli                      1 ciuffo menta                      1/2 cipolla</p>
<p><b>Attrezzi:</b>                      bilancia per alimenti,                      ciotola di vetro,                      C e Cni,                      frusta,                      tritatutto,                      padella antiaderente (Ø 16),                      paletta di legno.</p>	<p><b>Attrezzi:</b>                      bilancia per alimenti,                      ciotole di vetro,                      C e Cni,                      pela verdure e coltello,                      frullatore ad immersione,                      spremi limoni.</p>	<p><b>Attrezzi:</b>                      bilancia per alimenti,                      dosa liquidi, conta minuti                      grilét* (ciotola),                      pentolina, padellina,                      C e Cni,                      spremi limoni,                      coltello, forchetta, canovaccio.</p>
<p><b>Preparazione:</b>                      - miscelare la farina di ceci con                      l'acqua gassata sino ad ottenere                      una crema fluida e porre in frigo                      per 1 ora;                      -tritare le alghe disidratate;                      -estrarre dal frigo la miscela                      aggiungere il sale e ravvivare con la                      frusta;                      -ungere la padella con olio;                      -versare un po' di miscela nella                      padella sino a coprire il fondo con                      uno strato di circa 1/2 cm fare                      addensare qualche secondo;                      -versare a pioggia un pizzico di                      alghe;                      -cuocere per qualche minuto                      finché la crêpe tende a staccarsi dal                      fondo;                      -girare la crêpe e cuocere qualche                      secondo;                      -impiattare e proseguire fino ad                      esaurimento dell'impasto.</p>	<p><b>Preparazione:</b>                      -spremere il limone;                      -sbucciare e tagliare a                      pezzettini il cetriolo;                      -tagliare a pezzettini la menta,                      -versare in una ciotola lo                      yogurt,                      -aggiungere il cetriolo, il succo                      di limone ed il sale,                      -frullare (se necessario                      aggiungere un po' di acqua e                      frullare ancora);                      -aggiungere la menta;                      -porre in frigo qualche ora.</p>	<p><b>Preparazione:</b>                      -sciogliere la curcuma nell'acqua e                      portare a bollore,                      -porre il cous-cous nel grilét e                      coprire con l'acqua calda, fasciare nel                      canovaccio e lasciare assorbire per il                      tempo indicato sulla confezione circa                      5/10 min,                      -spremere il limone;                      -pulire e tagliare a pezzettini: sedano,                      pomodoro, ravanelli, cetriolo;                      -tagliare a pezzettini la menta,                      -tostare qualche secondo cumino e                      sesamo                      -sgranare il cous-cous con la forchetta,                      -condire con poco olio,                      -aggiungere le verdure tagliate, il succo                      del limone, cumino e sesamo, menta ,                      mescolare e porre in frigo qualche                      ora.</p>

Poiché per un mese non posso mangiare grano e frumento ho sostituito il pane arabo con la crespella di farina di ceci ed il cous-cous di bourghul o di semola con quello di mais e riso, ovviamente potete modificare quantità ed ingredienti secondo necessità e gusto. Se per caso vi state chiedendo cosa è sto grilét : eccovelo questo ha circa 60 anni, era quello della mia nonna Adelina, ed è quello che continuo ad usare.



## Frolla al pomodorino semisecco ripieno di melanzane all'origano

Di Funny e Veggie Delicious

Non so perchè continuiamo a pensare che acquistare ingredienti pronti sia più veloce che prepararli in casa. Tralasciando il gusto, che sicuramente ci guadagna, il tempo che ho impiegato per preparare questa pasta brisè è stato di 5 minuti netti, forse meno: ci metto di più a pesarli!!!

Il tocco piccante della crema di pomodori ciliegini Agromonte la rende poi davvero speciale; potete usare qualsiasi cosa per insaporirla, come la pasta di mandorle, il pesto, qualsiasi crema che possa dare un gusto particolare alla vostra ricetta!!!



### Ingredienti

- 150 gr farina 0
- 40 gr semola
- 90 gr olio evo
- 140 gr vino bianco secco
- 2 C di preparato per bruschetta al ciliegino piccante semisecco Agromonte
- sale q.b.
- ripieno: 1 melanzana, origano, olio evo q.b.

### Preparazione

Preparare la pasta brisè unendo la farina ed il sale all'olio a mano, nel mixer o nella planetaria. Quando formerà delle briciole unire il vino bianco fino a formare una palla elastica a cui aggiungiamo la pasta di pomodoro ciliegino.

Far riposare la pasta in frigo avvolta da pellicola e nel frattempo affettare le melanzane molto sottili.

Stendere la pasta in una teglia e ricoprire con le melanzane a fette; ter minare con una spolverata abbondante di origano ed un giro di olio.

Cuocere in forno caldo a 180° fino a doratura, circa 20 minuti.

## Ideogrammi di melanzane

Di New Horizons

Oggi vi propongo questo contorno non perché sia particolarmente originale, ma per la sua bontà nella semplicità. In questo modo riesco a valorizzare le sottili melanzanine lilla che si trovano in questo momento in Cina e che abbondano nei mercati: per me il più buon ortaggio finora assaggiato! Le ha apprezzate anche mia figlia che non aveva mai voluto saperne di melanzane: sarà la verdura, dolce e tenerissima, sarà la panatura croccante ed aromatica, sarà il connubio perfetto tra le due che si realizza in bocca, ma so di certo che merita più che un assaggio.



### Ingredienti:

- 10 melanzanine lunghe
- 2 tazze di pane integrale grattugiato
- 3-4 pomodori secchi sott'olio
- 1 C di capperi dissalati
- 1 C di semi di sesamo tritati
- 1 C di semi di girasole tritati
- 1 C di timo fresco
- 1 C di origano
- 1 C di erba cipollina
- 1 spicchio di aglio
- 2-3 C di olio evo
- 2 C di salsa di soia
- q.b. di paprika
- q.b. di acqua
- q.b. di sale e pepe

**Procedimento:** Tagliate a metà per il verso della lunghezza le melanzanine ed adagiatele una accanto all'altra con la sezione all'insù fino a riempire una bella teglia da forno, praticate sulla polpa un paio di incisioni con il coltello, salate leggermente e tenetele da parte. Non sono particolarmente ricche d'acqua anzi, restano sode e polpose e quindi lo trovo superfluo il passaggio di spurgo dall'acqua di vegetazione. Ora preparate il pane aromatico per la gratinatura. Tritate in un mixer o a coltello i pomodori secchi, i capperi e l'aglio e uniteli in una larga ciotola al pane grattugiato, le erbe aromatiche tritate, il misto di semi, la paprika, l'olio, la salsa di soia (che secondo me ci sta benissimo!) e regolate di sale ed di pepe. Mescolate gli ingredienti ed inumidite il composto con un po' d'acqua in modo che il pane si reidrati leggermente ma senza ammolcarlo troppo. Cospargete le melanzanine con tutto il pane aromatico facendolo ben aderire alla polpa pressando con le mani ed informate a 180° per circa 15 minuti, non di più con questa varietà di melanzane, perchè sono davvero tenerissime. Gustate tiepide o fredde con l'aggiunta di un giro di olio evo a crudo. Mentre le sistemavo sul piatto di portata, sfruttando le loro naturali curve e rotondità, mi sono accorta che stavo praticamente disegnando un ideogramma cinese! Chissà che avrò scritto!

Dopo l'insalata mista, una bella teglia di questa bontà, croccante e profumata sopra e morbida e gustosa sotto, diventa la nostra cena perfetta per l'estate!

## Polpette di melanzane sprint

Di Golosità Vegane

Vado con un altro classico: le polpette di melanzane. A dire il vero sono un classico di tanti, soprattutto al centro-sud, ma non proprio un mio classico. Infatti io non mangio molto le melanzane, a dire il vero mi piacciono preparate solo in un paio di modi (e questo è uno dei modi), ma questa ricetta non l'ho mai preparata prima e la devo alla cugina Valeria, che un giorno troppo tempo fa, per telefono mi fa "Ti do una ricetta al volo per il tuo blog, perché non provi a fare le polpette di melanzane? Prendi ..." e da quella volta ancora non le ho fatte.

E visto che Valeria è una di quelle persone molto care, di quelle che ci sono sempre, anche se ci dividono centinaia di km, quelle che sopportano tutti i tuoi capricci, perché capiscono che stai passando un periodo un po' così, che non chiedono mai aiuto anche se ne avrebbero tutto il diritto, ecco, è per lei che ho comprato queste melanzane, anche se poi magari le ho lasciate sonnecchiare in frigo per un sacco di tempo. Sì perché le melanzane le mangio ma preferisco che siano gli altri a cucinarle per me! ^\_\*

Ma prima o poi dovevo superare questo ostacolo, combattere questa mia paura e così mi sono messa in gioco ed eccovi la ricetta. ^\_^



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Non so più se è esattamente come me l'aveva data Valeria al telefono, ho un po' improvvisato, ricordo solo le sue parole "è facilissima" quindi non sarà stata tanto diversa da questa, no?

### Ingredienti per 8 polpette

- 0,5 melanzana lunga (la mezza avanzata dalla Parmigiana sprint e light)
- 1 grossa fetta di pane quello per fare il Pane con pomodoro struciato
- 1C di lievito alimentare in scaglie
- sale
- pepe bianco
- aglio in polvere
- latte di soia (facoltativo)
- olio evo

Come spiegato per la Parmigiana, la melanzana era stata tagliata a fettine sottili e messa sotto sale per perdere l'amaro per tutta la notte.

Ora prendete le fette di melanzana e il pane, mettete nel frullatore e frullate per un minutino. Non aggiungete acqua o liquidi, così il frullatore lascerà dei pezzi grossi, invece di formare una crema fluida. Aggiungete le spezie ed il lievito alimentare e frullate ancora. Fate delle palline con le mani. Il composto è abbastanza secco ma si riesce a lavorare molto bene e, soprattutto, resta tutto insieme compatto! Se non dovesse essere così aggiungete giusto un filo di latte di soia.

Oliate una piccola teglia ed adagiateci le palline, mettete in forno a 180° per 30' o poco meno (dipende sempre dal forno). Così, visto che oltre alle polpette vi viene voglia di preparate la Parmigiana (o viceversa), prendete due piatti con un'informata unica, che il forno d'estate è meglio non accenderlo ma si sa che non si può rinunciare ad una Parmigiana di melanzane, rigorosamente veg! ^\_\*

## Come secondo, seitan!

Di NeuroPepe

Innanzitutto, se vogliamo che questa ricetta sia veramente da sbattimento zero il seitan lo dobbiamo assolutamente comperare già fatto (diffondo un messaggio sbagliato??) anche se io parecchio tempo fa mi sono fatta prendere dall' AUTOPRODUZIONE e sebbene questo significhi sbattermi, il seitan me lo faccio, sempre.

Generalmente lo taglio a fette ma in questo caso lo proporrò a striscioline, voi lo potete tagliare come vi pare.

Lo lascio macerare per un paio d' ore nell' olio, tamari, succo di limone, sale e pepe (che come lo zenzero ci va sempre), rosmarino e salvia.

Io in estate divento basilicodipendente per cui qui ci ho aggiunto pure questo aroma.

Lo si può mangiare semplicemente così oppure facendolo appena appena rosolare.



## Risotto fiorito al pesto

Di Una V nel piatto

Questo risottino è stato il pranzo di Adriano quest'oggi... Stamane sono andata all'orto ed ho trovato le piante di zucchina piene di fiori stupendi, sono tre giorni circa che non ci vado a controllare perché piove a dirotto (un modo sostenibile per annaffiare le piante



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



senza consumare acqua e pagare al bolletta 😊) e quindi stamattina con i primi spiragli di sole ho fatto un giretto ed ho raccolto i fiori di zuccina ed una bella zuccina che attendeva lì solo per essere colta 😊. Tornata con la busta bella ricca di fiori, mi sono accorta che fra i tanti c'era un simpaticissimo grilletto... Così l'ho preso e lasciato felice nel prato ^\_^

La soddisfazione è davvero tanta e grande, mi ha reso davvero felice raccogliere e trovare così tanti fiori e preparare questo semplice ma buonissimo risotto ad Adry 😊

La ricetta la potete trovare anche qui su [Ecobottega](#) 😊

Le dosi sono per una persona :)

#### Ingredients:

- riso integrale Carnaroli biologico - 100 gr
- cipollina dell'orto - 1
- spicchio di aglio rosso di Sulmona - 1
- zuccina dell'orto - 125 gr
- fiori di zuccina dell'orto - 13 pz
- foglie di basilico fresco del mio vaso - 8 pz
- semi di zucca biologici - 2 cucchiani
- aglio in polvere - q.b
- sale marino integrale fino - q.b
- olio evo bio e locale - q.b

#### Instructions:

Io impiego questo metodo per cucinare il riso, poi ognuno ha il suo :)

Sciquare sotto l'acqua corrente il riso. Versarlo in una casseruola e coprirlo con il doppio di acqua fredda.

All'interno della casseruola, mentre l'avrete posta già sul fornello per cuocere, affettate a rondelle fini una piccola cipolla ed uno spicchio d'aglio tritato a pezzettini. Aggiungete un pizzico di sale marino integrale.

Raggiunto il bollore, a metà cottura, aggiungere nell'acqua anche la zuccina tagliata a cubetti. Una volta che il riso sarà pronto e cotto al dente, la cottura si aggira dai 30 ai 40 minuti (per diminuirne il tempo basta lasciare in ammollo in riso per circa un'oretta prima di cuocerlo), Condirlo con il pesto preparato al momento, pestato nel mortaio e non frullato (primo perché non è la stessa cosa e secondo perché le lame del frullatore ossidano le foglie di basilico) composto da foglie di basilico, semi di zucca, un pizzico di sale ed aglio in polvere ed olio evo q.b e con i fiori di zuccina crudi lavati, privati del pistillo, e tagliati a striscioline. Portare in tavola e mangiate :)

Molto delicato, colorato e buono... E' stato spazzolato in pochissimo tempo ^\_^

Ho pensato che questa ricetta potesse andar bene per il contest perché ho impiegato prodotti del mio orto (fiori di zuccina, zuccina, basilico) , prodotti della mia terra (aglio rosso di Sulmona ed olio evo locale) e riso integrale biologico :).

## Girelle al pesto

Di Straight Edge Fam

Questa è la ricetta con cui voglio partecipare al [contest estivo di Ravellocurioso](#), nella sezione "piatti salati"... quel premio mi ispira troppo!!

Si tratta di una sorta di "roselline" composte da una base lievitata ai cereali e semi di girasole, e un ripieno di pesto al basilico..semplicissime, ma veramente buone e sfiziose!



### Ingredienti:

- 500 gr di farina ai 5 cereali
- 1 pugno di semi di girasole
- 1/2 cubetto di lievito di birra
- 4 C olio EVO
- 250 ml acqua tiepida
- Sale

### Per il pesto:

- 1 mazzo di foglie di basilico
- 30 gr di anacardi
- 1 spicchio d'aglio
- 3 C di latte di riso
- 3 C di olio EVO
- sale, pepe

Impastate la farina con il lievito sciolto in poca acqua tiepida, l'olio, il sale e i semi di girasole, sino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo (e un po' appiccicoso). Lasciate lievitare per un'ora al caldo. Preparate il pesto, frullando insieme col minipimer il basilico, gli anacardi, l'aglio, il latte di riso, l'olio, un pizzico di sale e di pepe. Stendete la pasta in un rettangolo abbastanza sottile, spalmateci sopra il pesto. Arrotolate la pasta dal lato più lungo, e da questo "biscione" tagliate tanti piccoli pezzi regolari, che andrete a posizionare in stampini per muffin. Fate lievitare al caldo per altre 2 ore abbondanti. Cuocete le girelle in forno caldo, a 180°C, per circa 20 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire. Sono leggere, saporite e profumatissime!

Noi alcune ce le siamo mangiate in un aperitivo "in famiglia", per accompagnare un freschissimo Gazpacho di pomodori e peperoni!

## Polpette aromatiche con salsa aromatica

Di Le Delizie di Feli

Questa ricetta è nata per caso una sera.

Polpette e salsa finite in pochi minuti. Dopo un paio di giorni le ho rifatte immediatamente, non volevo dimenticarmi gli ingredienti utilizzati, questa volta armata di bilancia, penna a sfera e foglietto ho annotato tutto ed ho calibrato perfettamente gli aromi. Una nota a parte la merita la salsa aromatica: è da tempo che volevo provare la mitica maionese vegetale, ma vegetale in tutti i sensi..... senza latte di soia, latte di mandorle e pochissimo olio.

Ho sfruttato le polpette per metterla a punto, si sposa benissimo con questa preparazione ma non solo, la trovo perfetta con tutto. Proprio per questo il suo soprannome sarà Salsa Perfetta. Il suo aspetto è simile alla maionese, la sua consistenza ad un purè soffice e cremoso. Gustandola si percepisce l'aroma del limone e della senape, ma la sensazione gustativa va oltre: è proprio la cremosità che mi ha conquistata. Provatela, diventerà la vostra salsa preferita, la Salsa Perfetta.

### Ingredienti per 11 polpette:

- 2 melanzane piccole 450 gr circa
- 150 gr di fagioli cannellini (cotti)
- 1 cipollotto
- 50 gr di farina di riso
- 4 Cni di farina di semi di carrube
- 1 pomodorino secco



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



- 1 C di capperi sotto sale
- origano
- sale grigio di Bretagna
- olio extravergine d'oliva
- salsa di soia (tamari)

#### **Ingredienti per la salsa aromatica:**

- 400 gr di sedano rapa netto
- 1 C scarso di senape di Digione Bio
- il succo di ½ limone
- 3 C di olio extravergine d'oliva
- sale blu di Persia

#### **Procedimento:**

Come prima cosa ammolare il pomodorino secco con i capperi. Lavare accuratamente le melanzane, affettarle (non sono necessarie fette perfette), disporre le fette di melanzana di una teglia preventivamente foderata con carta forno, salarle leggermente e cuocerle in forno caldo a 180° per 10-15 min. Si devono cuocere ed asciugare senza scurirsi. In un robot inserire il pomodorino secco a pezzetti, i capperi, i fagioli cannellini e il cipollotto crudo a pezzetti. Tritare il tutto, aggiungere le melanzane ormai fredde e tritare nuovamente. Le melanzane devono ridursi a piccoli tocchetti, è necessario utilizzare un robot e non il frullatore. Aggiungere la farina di riso, la farina di semi di carrube, l'origano. Amalgamare accuratamente gli ingredienti. Versare poco olio extravergine d'oliva a filo, assaggiare il composto e se necessario aggiustare il sapore. Ritirare il composto in un contenitore e far riposare in frigorifero almeno 30 min. A questo punto potete dedicarvi alla salsa. Mentre si cuocevano le melanzane, avrete pulito e tagliato a piccoli pezzi il sedano rapa. Cuocerlo con pochissima acqua sino a quando non diventa tenero. Riprendere il sedano rapa (conservare l'acqua di cottura), inserirlo nel boccale del frullatore ad immersione e frullare aggiungendo poca acqua di cottura. Insaporire aggiungendo la senape di Digione (poca, se necessario la aggiungerete in seguito), il sale, il succo di limone. Emulsionare il tutto, assaggiare e aggiustare di sapore. Come ultima operazione unire l'olio extravergine d'oliva e con movimenti lenti e verticali emulsionare. Ritirare la salsa in un contenitore e conservarla in frigorifero sino al momento di utilizzarla. La senape di Digione non deve prevaricare su gli altri ingredienti, è necessario utilizzarla con parsimonia, senza esagerare.

L'aroma si deve solo percepire. Riprendere l'impasto delle polpette, modellarle e passarle velocemente in poca farina di riso. Posizionarle su una placca foderata con carta forno, spennellarle con una soluzione formata da salsa di soia, poco olio extravergine d'oliva e acqua. Cuocerle in forno caldo a 180° per 10 min, estrarle dal forno, girarle dal lato opposto, spennellarle e continuare la cottura per altri 10 min. Controllare, se necessario proseguire ancora per qualche minuto. Far intiepidire e servire. Secondo me sono perfette a temperatura ambiente, non è necessario mangiarle calde.

Tiepide o fredde accompagnate con la magnifica Salsa Aromatica sono un vero bocconcino di bontà .....

Questa versione prevede l'utilizzo di farina di riso per una versione gluten-free, la farina di riso si può sostituire senza problemi con qualsiasi altra farina; a questo proposito consiglio di unire la farina di semi di carrube solo se necessario, valutare la consistenza del composto prima di ritirarlo in frigorifero. Provatele..... sono certa che soddisferanno anche i palati più esigenti !!!!



*Le delizie di Feli*

## Fast Tzatziki con ricotta di mandorle

Di Ad un soffio da me

Non ho mai assaggiato la versione originale, quindi non so dire quanto ci assomigli, ma a me è piaciuto da matti! L'ho mangiato così, usando le verdure come Cni che finivano direttamente nella mia bocca! (Sì lo so, non è una bella immagine!).

E' stato un ottimo pranzo, perfetto con questo caldo, zero fornelli, veloce e appagante!!! E' stata anche la prima volta che ho provato la ricotta di mandorle in una ricetta salata, e ha fatto il suo dovere!! Questa è la nuova versione della ricotta di mandorle, ho provato a far cagliare il latte di mandorle con il limone, e magia...caglia!!!! Così il sapore rimane più delicato, perchè l'acido del limone è meno forte di quello dell'aceto!

- mezzo litro di latte di mandorle Valdibella non dolcificato (non so se funzioni con altri tipi di latte di mandorla)
- 1 limone
- 1 cetriolo
- 2 spicchi d'aglio
- 2 C d'olio
- 1 C aceto
- sale

La ricotta di mandorle va fatta in anticipo. Per fare la ricotta di mandorle, mettere il latte di mandorle in un pentolino, portarlo quasi a bollore, spegnere e spremere dentro mezzo limone. Aspettare 5 minuti.

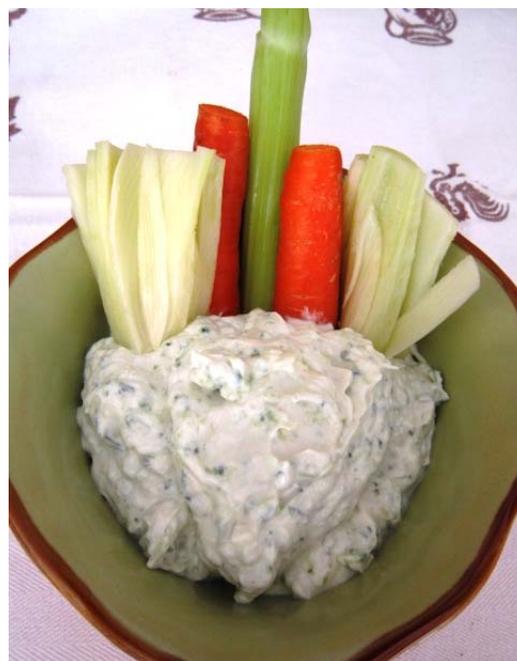
Nel mentre preparare il contenitore dove metterlo a scolare, prendete un barattolo abbastanza alto e largo, prendete una garza di tessuto non tessuto (ho provato con diversi materiali e questo è il migliore) e piegatela a metà, con delle mollettine fermate la garza al bordo del barattolo di modo che formi una conca in cui versare il liquido.

Versarci dentro il latte di mandorle e far colare per minimo 5 ore, io l'ho lasciata lì tutta la notte e al mattino era bella soda.

Questa è la consistenza che avrete alla fine.

Il siero che se ne ricava ha un forte profumo di mandorle e sapore di limone, l'ho messo in frigo, attendo un'idea per utilizzarlo!

Una volta pronta la ricotta di mandorle possiamo procedere alla preparazione dello tzatziki. Grattugiare un cetriolo con la buccia. Metterlo in un colino e con l'aiuto di un C eliminare tutta l'acqua. Mettere il cetriolo grattugiato in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'aglio tagliato a pezzettini piccoli piccoli e mischiare. Aggiungere l'olio e mischiare, poi aggiungere l'aceto e mischiare. Alla fine spremere l'altro mezzo limone e il sale, mischiare e godere!!!



## Nido di fagioli cinesi, riso californiano e fagioli messicani

Di Il mondo di Ci

Oggi voglio mostrarvi come in tavola si possa girare il mondo con facilità, persino facendo la spesa a km zero, portando su uno stesso piatto, abbinati armonicamente, un cereale californiano, una verdura cinese, il legume messicano.

La ricetta che vi propongo prende spunto dalla mia spesa settimanale al mercato dei coltivatori locali di Los Gatos, quasi tutti certificati *organic*.



Questi fagiolini, che corteggiavo da qualche settimana, sono cinesi ma sono coltivati con successo in queste valli; la comunità cinese è piuttosto presente in California, non mi sono stupita affatto di ritrovarli al mercato dei coltivatori locali e vederli spesso al ristorante.

Al supermercato avevo notato uno di quei distributori di cereali self service e mi aveva incuriosito il riso californiano "dimenticato", di un bel colore bruno, curioso, da provare! Documentandomi ho letto che è una varietà originaria della Cina, ma correntemente coltivato in California, che ho scoperto essere il principale produttore di riso per il mercato USA.

Questo bel punto di marrone violaceo e il verde dei fagiolini si abbinano perfettamente, ho voluto mantenere la sfumatura aggiungendo dei fagioli messicani rossi, tono su tono, a contrasto invece semi di girasole crudi e spezie in abbondanza, per creare un insieme gustoso completo e sano e piacevole alla vista: cereali integrali, verdure di stagione, legumi locali, semi crudi.

Il risultato? Eccolo, *raccolto* in un esperimento divertito e, senza ancora saperlo mentre lo cucinavo, legato da una continuità geografica che in America mescola provenienze e terre di migrazione.

I cinesi ci contendono l'invenzione degli spaghetti, sarà per questo che l'istinto mi ha portata ad arrotolare questi lunghi fagiolini sulla forchetta?

Formalizziamo questa ricetta davvero semplice.

### Ingredienti

(sostituibili con quanto appartenga alla vostra realtà geografica, secondo stagionalità)

- fagiolini: quanto basta per costruire un "nido" (scusatemi, non ho la bilancia nella mia cucina americana, potrei dirvi una "cup", ma confido possiate con italica fantasia andare ad occhio);
- fagioli rossi: 2 Ci;
- riso nero: 2 Ci;
- semi di girasole crudi: 1 C;
- spezie: una spolverata;
- olio EVO: QB

### Procedimento

I fagiolini sono stati semplicemente lessati, i fagioli altrettanto lessati e poi stufati con un po' cipolla rossa messicana e un tocco di olio EVO quasi a fine cottura, il riso anch'esso semplicemente lessato con l'acqua di cottura dei fagioli e un filo d'olio per tenere i chicchi ben staccati. A cottura ultimata a tutti gli ingredienti lessati è stato aggiunto olio EVO.

L'insieme è delicato, e permette di assaporare i sapori uno per uno. Ho voluto, per questo, aggiungere a pioggia a ricetta impiattata insieme ai semi di girasole crudi le spezie che ho scelto, aromatiche secche (nel mio caso un mix californiano che comprende in realtà tutte le aromatiche più classiche del Mediterraneo): volevo poter valutare bene il sapore di ogni ingrediente e capire gli abbinamenti possibili alternativi.

Se siete curiosi, questi fagiolini hanno un sapore simile a quelli che conosciamo tutti, anzi direi che sono un po' meno saporiti di quelli italiani (*che lo so, ora sono fuori stagione in Italia, ma ci sono tante altre gustose verdure verdi, o forse qualcuno ne avrà conservati un po' e non sa che farsene, se no tenete la ricetta buona per i prossimi anni*), forse per questo in genere vengono fritti.

*Edit: una lettrice - grazie Benedetta! - segnala che ci sono anche in Italia! :) Approfondimenti [qui](#) e [qui](#).*

Si sposano un po' con tutto, come questo riso scuro che assomiglia al nostro riso scuro (ebbene sì, il Venere si coltiva con successo in Pianura Padana).

## Riso basmati integrale saltato con verdure estive

Di Galline 2nd life

- 210 gr di riso integrale basmati
- 3 peperoncini tipo friarelli
- 2 zucchine
- 3 pomodori
- Timo
- Basilico
- Pepe
- sale marino integrale
- 1 bustina di zafferano
- 2 C di capperi sott'aceto
- 20 olive
- 1 limone
- 2 C di olio extravergine d'oliva



Cuocere al dente il riso integrale. (Io dopo averlo lasciato in ammollo per 12 ore, l'ho cotto in pentola a pressione per 15 minuti.).

Scolarlo e lasciarlo nello scolapasta per perdere tutta l'acqua.

Tagliare a listarelle i peperoni, a fettine le zucchine e a tocchetti i pomodori. Far saltare in un wok con due C di olio evo i peperoni e le zucchine per qualche minuto, quindi aggiungere i pomodori e proseguire la cottura per altri 4/5 minuti. Unire intanto le olive denocciolate e i capperi e alla fine il riso scolato. Far saltare ancora per pochi minuti e spegnere. A questo punto aggiungere lo zafferano, le foglioline di timo e il basilico spezzettato. Miscelare bene. Una volta intiepidito unire il succo di limone.

Ecco qui la mia ricetta salata per il contest della Ravanella Curiosa. Verdure e erbe aromatiche sono nate nel orto del papà del galletto o direttamente nella mia aiuola bonsai. Tutti gli ingredienti sono biologici e la cottura nel wok è stata velocissima: in 10 minuti ho preparato il risotto. Le dosi sono per tre persone. E' buonissimo anche il giorno dopo, soprattutto se messo in un contenitore di vetro e mangiato in montagna con delle belle amiche.

## Zucchine ripiene con quinoa

Di Efforts

L'orto ha improvvisamente deciso che l'unica cosa di cui abbiamo bisogno al momento sono le zucchine. Così in un paio di giorni ci siamo ritrovati il frigo pieno di zucchine... urgeva trovare qualche modo di mangiarle per non farcele venire a noia. Cucina Naturale di Maggio 2012 ci ha aiutati!

E' la prima volta che compro e mangio la quinoa, il prezzo mi ha fatto quasi mancare, ma variare cereali è una buona pratica, inoltre ho scoperto essere molto buona.

La dose come vi scrivo io è abbondante per quattro persone, Cucina Naturale prevedeva 2 zucchine, ma noi ne avevamo 12 da smaltire!

### Ingredienti:

- 4 zucchine medio-grandi
- 150g di quinoa
- foglie di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo
- sale

### Procedimento:

Lessare le zucchine in acqua salata per 10 minuti. Con 300ml della stessa acqua poi cuocere la quinoa per 10-15 minuti, finchè tutta l'acqua sarà assorbita.

Dividere le zucchine in quattro, prima nel senso della larghezza (per dividere in due tronchetti la zuccina) e poi nel senso della lunghezza per aprirli a metà. Scavare l'interno con un C, togliendo la polpa e ricavando delle barchette.

In una pentola rosolare lo spicchio d'aglio con poco olio, aggiungere la polpa scavata delle zucchine e infine la quinoa. Aggiustate di gusto se necessario e mescolate bene. Lasciare sul fuoco per qualche minuto.

Farcire le barchette con la quinoa, quindi decorare con pezzetti di foglia di basilico.

Con questa ricetta partecipo al contest di Ravanello Curioso "Ricette d'estate" nella categoria SALATA.



## Spaghetti risottati

Di gocce D'aria

A casa nostra ormai si mangia poca pasta, una o due volte la settimana al massimo, e di solito il cuoco è mio marito. Questa ricetta è infatti un suo cavallo di battaglia e la prepara in molteplici modi, ed è anche un modo veloce ed ecologico di preparare la pasta, non si butta via l'acqua e non si sporcano un sacco di pentole.

Si può preparare con qualunque formato di pasta, anche se in questa versione la prediligiamo con gli spaghetti per i quali peraltro le bimbe vanno matte... quanto si divertono a risucchiarli!  
Altro che pastina formato mignon per i bambini!



GocceD'aria.it

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



In questo caso è preparata con il brodo di pomodoro avanzato dalla preparazione della passata, se non si ha a disposizione questo buonissimo brodo, si può tranquillamente sostituirlo con 5-6 C di passata di pomodoro o ancora con 2-3 pomodori grandini tagliati a pezzetti a cui aggiungiamo mezzo litro di acqua.

Come vedete dalla foto la pasta che usiamo noi è integrale (o semintegrale) sempre biologica. La verdura come sempre è tutta del nostro orto.

Veniamo alla ricetta!

#### **Ingredienti (per 3-4 persone):**

- 300 gr di spaghetti integrali di farro bio
- 1 cipolla rossa di tropea
- 1 spicchio d'aglio rosso
- 3-4 C di olio evo
- 1 carota bio
- 1 rametto di rosmarino
- 3-4 manciate di lenticchie rosse decorticate
- 600 ml di brodo di pomodoro (5-6 C di passata di pomodoro + 500 ml di acqua o 2 pomodori maturi grandini + 500 mldi acqua)
- acqua da aggiungere al bisogno
- sale integrale di Cervia q.b.

#### **Procedimento:**

Affettare la cipolla e l'aglio e metterli a rosolare nell'olio evo in una padella o una pentola larga (questo è importante se usate gli spaghetti altrimenti dovrete spezzarli...). Aggiungere la carota tritata e il rametto di rosmarino assieme a un po' di acqua. Far soffriggere per qualche minuto. Aggiungere le lenticchie rosse e far tostare leggermente, infine aggiungere il brodo di pomodoro (o il pomodoro con tutta l'acqua) e lasciar andare fino a che non bolle.

Quando il brodo bolle, aggiungere il sale (poco, tenete conto che la pasta non andrà scolata) aggiungere la pasta. Mescolarla delicatamente, mettere il suo coperchio e lasciare andare a fuoco lento per il tempo di cottura indicato nella confezione.

Mescolare ogni tanto. Se vedete che la pasta assorbe tutto il sugo aggiungete mezzo bicchiere d'acqua. Di solito impiega un po' di più del tempo normale a cuocere, quindi passato il tempo di cottura assaggiate e nel caso lasciate andare ancora un po', aggiungendo nel caso un po' d'acqua.

Servite subito e mangiate!

Preparata così la pasta assorbe bene il sugo e diventa molto più saporita.

## **Pomodori ripieni e contest**

Di Nadir

Ormai il contest di Ravello curioso ha superato il giro di boa, e finalmente ho prodotto una ricetta con cui posso partecipare, (sezione piatti salati) è nata per riciclare l'orzo che giaceva in frigo, lessato insieme a bucce di limone per fare una bevanda fresca e salutare, ma con 50 g d'orzo (benchè cotto) non ci fai mangiare 2 persone, e l'avevo parcheggiato in frigo ... poi qualche giorno fa l'idea di usarlo per riempire in qualche modo i pomodori tondi.



Oggi poi ho visto il pomodoro ripieno da Francy, e mi son detta "o ora o mai più!" ho spento il pc e sono andata in cucina...

### Ingredienti:

- 5 pomodori tondi
- orzo lessato
- 10 olive nere infornate
- 1 C di formaggio girasole di MissVanilla

Lavare i pomodori, tagliare la calotta superiore e svuotarli in una terrina. Lasciarli a colare ponendoli sotto sopra. Tagliare la polpa a pezzettini, unire l'orzo, le olive nere tagliate a pezzetti ed il formaggio girasole, mischiare tutto e lasciar insaporire. Prendere una alla volta i pomodori, dare una spolverata di sale e riempirli con il composto preparato. Poggiare la calotta e metterli al fresco fino all'ora di cena (cioè circa 4 ore).

M. era titubante perché temeva l'apporto calorico dei semi di girasole, ed io invece temevo il suo sapore saporito, invece si è amalgamato benissimo con gli altri sapori e si è fatto accompagnare benissimo da una piadina, melanzane e peperoni arrostiti, insalata dell'orto. Buono, decisamente buono!

## Panzerotti farciti

Di Eightdaysweek

Vi confesso che all'inizio questa ricetta non mi convinceva ma, da brava temeraria quale sono, l'ho sperimentata e devo dire che questi panzerotti mi hanno davvero stupito! Ideali per un picnic, per una cena estiva accompagnati da un contorno di insalata o per un brunch veloce al mare, sono rapidi da preparare e ottimi serviti tiepidi o freddi il giorno dopo.



### Ingredienti (x8)

#### Per la pasta:

- 360gr di farina tipo 0
- 2 pizzichi di sale
- 2 C di olio evo
- acqua qb

#### Per la farcia:

- 3 cipolle rosse medie
- 1 zuccina grande
- 2 carote grandi
- rosmarino e basilico
- curry e pepe

### Procedimento:

Miscelare la farina con il sale e l'olio, aggiungere per ultima l'acqua e impastare fino ad ottenere una palla. Lasciar riposare in frigo una ventina di minuti. Preparare la farcia tagliando le cipolle a rondelle e facendole appassire in forno a 180°C per un quarto d'ora con olio e rosmarino, lavare le zucchine e le carote e spadellarle per dieci minuti con curry e pepe.

Unire tutti gli ingredienti della farcia nella padella e aggiungere foglie di basilico fresco. Ricavare dall'impasto delle "pizzette" del diametro di 15cm circa, riempirle con la farcia preparata e chiuderle a panzerotti pizzicando i lembi della pasta. Spennellare con un po' d'olio e infornare per 20 minuti a 180°C. Lasciar intiepidire e servire.

Bon appetit!

## Cannellini saporiti in coppetta

Di Correndomi incontro

Tutto sto parlare mi ha fatto venire fame, così ecco una ricetta non-ricetta (come direbbe Epineo) con la quale partecipo al Contest "Ricette d'Estate" di Ravanello Curioso, per la sessione piatti salati; volevo inserirlo anche in *Sbattimento Zero* ma dubito molto che ai bambini possa piacere questa coppetta e inoltre non è per nulla adatto ad un bimbo piccolo l'accostamento di sapori ...per cui no, solo la sessione salati ecco ^\_^



### Ingredienti per 2 persone:

- 500g fagioli bianchi cannellini
- 2 carote del contadino
- una manciata di frutti del capperò in salamoia freschi (li trovate dallo spizzicagnolo o al mercato)
- un C di pistacchi non tostati
- olio evo "buono" (io uso il pugliese spremuto a freddo)
- tamari
- un quarto di limone

### Preparazione:

Premetto che acquisto verdure fresche e secche al mercato del contadino che si svolge qui al mio paese e che raccoglie i piccoli produttori locali esclusivamente con prodotti stagionali, il Comune in cui vivo tiene molto a questa politica e mi sento fortunata visto che ci vado a piedi (sta a 200m da casa mia) e posso avere verdura e frutta buoni a prezzi decenti. Che meraviglia una carota che sa di carota e ha anche l'aspetto gibboso e irregolare di una carota!

Allora, mettere in una ciotola di acqua calda i fagioli la sera prima della preparazione, l'acqua calda li ammorbidisce meglio senza stressarli e limitando il tempo di cottura necessario successivamente; il giorno dopo cuocere a vapore per 20 minuti i fagioli, tenere circa 100g per la preparazione mentre gli altri li separo in vasetti che surgelo, così in una volta sola ne preparo un po' sprecando meno acqua, tempo, gas.

Nel frattempo tagliare le carote a la brunoise (cioè a piccolissimi dadini, ma brunoise faceva figo hahaha) e sbollentarle in acqua per un paio di minuti, togliere e raffreddare in acqua ghiacciata così da lasciare ben vivo il colore arancio, lasciare da parte.

Scegliere i frutti del capperò più polposi e tagliarli a rondelle, lasciandone un paio per la decorazione. Preparare una emulsione con tre C di olio, un C di tamari, il succo del quarto di limone e lasciare a insaporire per una mezz'oretta almeno.

Unire in una piccola insalatiera i fagioli che nel frattempo saranno freddi, le carote, le rondelle di capperò, condire con l'emulsione e aggiungere un C di pistacchi sbriciolati (lasciandone un C per decorare), formare le coppette e guarnire con un paio di frutti del capperò intero e una spolverata di granella di pistacchi.

Lo possiamo servire come appetizer o come contorno. E' fresco, l'accostamento è semplice e non disturba qualsiasi altra cosa cui lo vogliate accompagnare, è composto solo da prodotti estivi e la parte forte cioè i fagioli sono tipicamente utilizzati in Lombardia da secoli: fanno parte della massima produzione di legumi e cereali della regione, sono più tipici e conosciuti i borlotti lombardi, ma da sempre si coltivano anche le altre varietà che costituiscono la parte forte di molti piatti della tradizione povera lombarda come pasta e fagioli, fagioli con le cotiche (e va bè), minestrone freddo, insalata con i nervetti (e rivabè).

Buon appetito ☺ Bibi ♥

## Pesto crudo che bontà

Di La bottega dei semplici

Troppo caldo e nessuna voglia di cucinare? Ecco un'idea ultra rapida per un condimento dai mille usi. Nella foto è stato utilizzato per condire un mix di cereali ma è una buona soluzione anche per insaporire verdure crude (per un pasto del tutto raw!) o per dare un po' di carattere al tofu altrimenti insipido. Buono anche sul pane per delle bruschettine improvvisate!



### Ingredienti:

- 200 gr zucchine
- 250 gr pomodori
- 30 gr lievito in scaglie
- 50 gr nocciole tostate (o altra frutta secca)
- 1/2 spicchio di aglio
- 1 pugno di basilico (che sia abbondante eh!)
- sale
- olio evo

### Procedimento:

E se vi dicessi che semplicemente basta riunire tutti gli ingredienti in un frullatore ed azionare? Assaggiate, rigorosamente con il dito, ed aggiustate a piacere!

## Melanzane con dadolata di pomodori in carta fata

Di Vaniglia, Zenzero e Cannella

In questi giorni di caldo afoso faccio davvero fatica a mettermi ai fornelli, e sono sempre alla ricerca di qualcosa che si prepari da solo, senza richiedere troppe attenzioni. Girovagando tra i vostri blog ho trovato questo spunto interessante, sul blog [La cuoca dentro](#).

La cottura in forno non mi preoccupa, tanto non mangiamo in cucina ma in sala, o direttamente sul balcone :) quindi l'importante è che il piatto si prepari in fretta e non mi obblighi a restare attaccata ai fornelli a controllare spesso la cottura... ed ecco il mio piatto veloce e saporito, da servire tiepido o freddo.

Non trovando pomodori gustosi nemmeno in piena estate (il lato negativo di abitare da queste parti), ho approfittato dell'ottima dadolata ricevuta da [Mutti](#), che si presta benissimo a queste preparazioni, ma anche a guarnire insalate e piatti freddi.

### Ingredienti:

- 1 melanzana
- mezzo barattolo di [dadolata di pomodoro Mutti](#) o pomodori ciliegino maturi
- sale, pepe, origano
- olio evo



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



- qualche foglia di basilico fresco (preso dal mio vaso sul balcone)
- capperi

#### Procedimento:

Lavare le melanzane, tagliarle a metà nel verso della lunghezza, scavare leggermente la polpa e tagliare a tocchetti i pezzi tolti dal centro. Mischiare la polpa a tocchetti con la dadolata, aggiungere olio evo, sale, pepe, origano e capperi e usare il tutto per farcire le melanzane.

Chiudere ogni mezza melanzana farcita in carta fata, e cuocere in forno per mezz'ora o più, con programma forno classico (statico) a 200°

Una volta cotte fate attenzione ad aprire la carta perché il vapore vi può ustionare! Servire le melanzane tiepide o fredde, decorate con qualche foglia di basilico fresco.

## Cous cous estivo al seitan e curry

Di Cook Alaska

Con questo caldo chi ha voglia di accendere il forno e mettersi a cucinare? Io no di sicuro, allora ecco a voi un bel piatto fresco e leggero che non richiede neanche di accendere i fornelli! Velocissimo da preparare, una ricetta estiva alternativa alla solita pasta fredda.

Ovviamente con gli ingredienti ci si può sbizzarrire, io ho cercato di combinarli in modo da creare un piatto colorato e appetitoso anche alla vista, che devo dire che è riuscito molto bene.



#### Ingredienti:

- 140 g di cous cous
- 1 C di olio extra vergine di oliva
- uno scalogno
- mezzo peperone rosso
- una carota
- 90 g di seitan alla piastra
- mezzo C di curry
- un cucchiaino di curcuma
- 20 mandorle sgusciate
- Basilico
- sale e pepe

#### Procedimento:

Cuocere il cous cous secondo le modalità indicate sulla confezione (nel mio caso l'ho sgranato con 2 C di olio, ho versato 200 ml di brodo vegetale e ho lasciato riposare 5 minuti in una ciotola dal fondo abbastanza piatto prima di condirlo). Aggiungere un C d'olio e mescolare bene facendo attenzione che non si formino grumi. Condire il cous cous con il curry (a seconda del grado di intensità e dei gusti si può variare la quantità), la curcuma (che non ha sapore ma serve solo a rendere più giallo il cous cous), un pizzico di sale e pepe. Tritare finemente lo scalogno e tagliare a dadini il peperone, la carota e il seitan. Tostare qualche minuto le mandorle in un padellino e, una volta raffreddate, tagliarle a lamelle. Sminuzzare del basilico (a me piace molto e quindi avrò messo una ventina di foglie) con un coltello di ceramica per non farlo annerire e aggiungere al cous cous. Aggiungere anche tutti gli altri ingredienti e mescolare bene. Lasciare riposare in frigo per far prendere un po' più sapore al piatto e tirare fuori una mezz'oretta prima di servire.

Saporito, leggero, sano... e anche vegano!

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Le mandorle poi aggiungono una croccantezza davvero piacevole al palato, direi che questa ricetta è da rifare; è stata apprezzata proprio da tutti, cosa che non succede spesso quando propongo ad altri onnivori alternative vegane alla carne!  
Enjoy!

## Medaglioni di tofu affumicato in casa con tartare di pesche e zenzero

Di La cucina della Capra

Avete mai provato ad affumicare il tofu in casa? Esistono vari metodi, uno dei quali la Capra l'ha appreso da [questo libro](#). E' un metodo molto semplice, il tutto sta nell'avere l'ingrediente segreto a disposizione: il tè Lapsang Souchong. Si tratta di un tè cinese dall'antica storia, le cui foglie vengono affumicate con legno di pino che gli conferiscono un aroma tostato e molto aromatico. Oltre che come bevanda, questo tè viene utilizzato come ingrediente per varie ricette. La Capra l'ha utilizzato per affumicare il tofu, ecco come si fa.



### Ingredienti:

- tofu
- tè Lapsang Souchong
- salsa di soia

Procedimento: portate ad ebollizione una tazza (tipo mug) di acqua e versate 2 C di tè Lapsang Souchong. Lasciate in infusione per un quarto d'ora. Intanto tagliate un panetto di tofu a fette sottili, poi mescolate il tè filtrato con 2 C di salsa di soia. Mettete il liquido e il tofu in una padella e fate bollire finchè non si asciuga. Ricordatevi di girare di tanto in tanto, per insaporire entrambi i lati.

Alla Capra è venuta l'idea di abbinare questa preparazione così aromatizzata a qualcosa di dolce, aggiungendo un tocco di zenzero, ecco come procedere per comporre il piatto.

### Ingredienti:

- tofu affumicato
- una pesca
- mezzo C di zenzero fresco grattugiato
- qualche stelo di erba cipollina
- pepe
- succo di uno spicchio di lime

Procedimento: tagliate a dadini piccoli la pesca e lasciatela marinare per un po' in frigorifero col succo di lime, l'erba cipollina, lo zenzero e una spolverata di pepe. Con un bicchiere usato come stampino ricavate dei medaglioni di tofu. In un piatto adagiate un medaglione, ricopritelo con uno strato sottile di pesche marinate, poi sovrapponetevi ancora un medaglione di tofu e infine di nuovo le pesche. Si può servire freddo o appena tiepido.

## Insalata di anguria, cipolla marinata, menta e finocchietto

Di Mario Green Chef

Ho deciso di partecipare al Contest di Ravanello Curioso "RICETTE D'ESTATE" chiaramente vegane con una insalata crudista nella categoria RICETTE SALATE.



Ho pensato di utilizzare ingredienti di stagione anzi, uno degli ingredienti più estivi che ci sia: l'anguria! La ricetta è di una semplicità bestiale, la combinazione di dolce e salato è piacevole e rinfrescante, e' davvero leggera se amate la cipolla e non ha nessun tipo di grasso.

Per 1/2 persone:

- bella fetta d'anguria
- C cipolla rossa a fettine sottili
- C succo di limone
- C menta tritata
- C finocchietto selvatico tritato
- c buccia di limone tritata
- Pepe abbondante e sale

Marinare la cipolla con metà del succo di limone ed un pizzico di sale, lasciare riposare in frigorifero per almeno 1/2 ora, meglio se per un paio d'ore.

Tagliare l'anguria a pezzetti, unirli alla buccia ed al resto del succo di limone, menta, finocchietto, cipolle marinate sale e pepe.

Mescolare bene.

Lasciare in frigorifero per 20/30 minuti, questo permetterà di legare, tra loro, i sapori alla perfezione.

## Spezzatino di tofu e piselli con cialde al sesamo

Di Indovina chi viene a cena?

Per questi buoni propositi oggi ho preparato questo delizioso spezzatino di tofu e piselli.

Mai cucinato il tofu prima di ora, o forse una o due volte una vita fa. In se per se il tofu è veramente insipido, forse l'unica sarebbe provare a farlo da soli in casa.

Non è escluso che ci proveremo ... ..

Per adesso mi cimento in questo spezzatino vegetale.... piatto vegan? Waoh, whaoh, wahohh!

**Ingredienti per 2 persone affamate:**

- 130 gr. di tofu
- 500 gr. di piselli
- 1/2 cipolla di Tropea
- 2 carote medie
- 1 spicchio d'aglio



- 2 C di pomodori pelati passati
- poca farina integrale
- semi di sesamo
- olio di semi di mais
- semi di coriandolo
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe

In un tegame (io adoro quelli con il rivestimento in ceramica) affettate la mezza cipolla, l'aglio e un filo d'olio extra vergine. Fate soffriggere e aggiungete le carote sbucciate e tagliate a cubetti. Sale e pepe e un filo di brodo vegetale. Fate cuocere due minuti coperto e poi aggiungete i piselli. I miei erano surgelati e quindi si sono cotti pian piano con l'acqua di scongelamento e poco brodo vegetale.

Per la cronaca, è per la teoria del riciclo e del non-spreco, ho fatto il brodo con le bucce delle carote, la parte esterna della cipolla, un pezzettino di sedano, qualche fiocco di sale rosa dell'Himalaya e un chicco di pepe nero di Cayenna. Aggiustate di sale e fate cuocere i piselli aggiungendo brodo se necessario con la casseruola coperta. Ci vorranno una ventina di minuti circa.

Nel frattempo cominciate con il tagliare qualche listarella di tofu per fare le cialde. Tagliate il resto del tofu a quadrettini piccoli. Io li ho fatti piccolini perchè mi piaceva l'idea, voi potete tagliarli nel modo che preferite di più. Passate il tofu nella farina integrale e scuotete la farina in eccesso. Siamo pronti per la frittura....

Fritto con olio di semi di mais, una scorza di limone per attenuare il cattivo odore della frittura e qualche semino di coriandolo per rendere il tutto più profumato. Ho messo in un piccolo ma profondo wok l'olio di semi in modo che il tofu risultasse fritto in immersione. Ho fatto scaldare a fuoco veloce l'olio e una volta arrivato a temperatura ho abbassato la fiamma e comincio a immergere il tofu poco per volta. Pochi minuti e una volta che la farina si è colorita l'ho passato ancora caldo nei semi di sesamo.

Ho messo da una parte le cialde per fare la guarnizione croccante del piatto.

Una volta che i piselli si sono cotti li ho tolti dal tegame e ho fatto restringere il fondo di cottura con 2 C appena di pomodoro passato. Quando il tutto è risultato cremoso ho fatto saltare il tofu nella crema per qualche minuto. Ho impiattato e guarnito con le cialde al sesamo.

Come primo esperimento con il tofu sono rimasta soddisfatta. Duttile e adatto a diverse preparazioni... avrò un futuro con questa proteina vegetale.

A parte gli scherzi, l'ho davvero trovato buono e accattivante, con i piselli e le carotine poi si sposa particolarmente bene. Se poi vogliamo dire che fritto, come diceva mia nonna, è buona anche una scarpa lo possiamo dire ma non in senso dispregiativo, io voto per il tofu.

## Polpette di lenticchie con olive verdi e curry

Di L'eleganza del polpo

### Ingredienti per 2 persone:

- 300 g di lenticchie già lessate
- 1 etto di pane comune raffermo
- 12 grosse olive verdi
- 1/2 C di curry
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 piccola cipolla bianca
- brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- pangrattato
- sale



Operazione svuota-freezer, ho deciso che è arrivato il momento di pensare al suo scongelamento, aspettavo di utilizzare le lenticchie già lessate per una lasagna, ma invece ho deciso di preparare queste polpette, veloci, leggere, saporite, ma soprattutto molto adatte per un secondo estivo.

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Mettete a bagno nel brodo vegetale il pane per una decina di minuti.

Tagliate a pezzetti la cipolla e le olive, frullate le lenticchie, unitele alla cipolla e alle olive, aggiungete il prezzemolo tritato, il curry e il pane ben strizzato, regolate di sale e amalgamate bene con le mani tutti gli ingredienti.

Con le mani leggermente umide, formate delle polpettine grandi come delle noci e passatele nel pangrattato, friggetele poi in olio extravergine di oliva e asciugatele con carta assorbente.

Ho servito queste polpette fredde, ma in inverno saranno buonissime anche calde.

Con questa ricetta partecipo al contest "Ricette d'Estate" del blog "Ravanello Curioso":

## Bruschetta dell'orto

Di L'incapace in cucina

Buongiorno Amici!

Ieri mattina sono andata al mercato per comprare qualche pesca ma quando ho visto la marea di colori sui banchi di frutta e verdura sono rimasta estasiata.

Voci urlanti "1 Euro al Kg, 1 Euro al Kg", venditori che mi facevano assaggiare uva e frutta, odori e sapori mi hanno completamente rapita.

Generalmente faccio la spesa al supermercato dove tutto è posato ordinatamente sui banchi e i profumi si confondono a quelli dell'aria condizionata facendoli restare neutri.

Andavo al mercato da ragazzina e, non cucinando ancora, mi dirigevo direttamente alla parte vestiti/accessori saltando volutamente la zona cibo.



Ora da adulta e donna di casa (seeeee come no) ho vissuto tutto in maniera differente... mi è venuta una voglia incredibile di comprare tutte le verdure colorate e la frutta succosa per preparare qualcosa di buono!

In realtà in questo periodo non ho un grande bisogno di questi generi alimentari visto il vasto e sempre fornito orto di mio nonno ma ho comunque comprato gli ingredienti per preparare questa bruschetta.

La ricetta di oggi è molto simile ad una greek salad ed è fatta con cipolle rosse di Tropea, peperone verde, pomodoro e basilico (mancano solo feta, cetrioli ed olive)

Il tutto è tagliato molto fine e sistemato su una fetta di pane integrale ...

### Ingredienti:

- 1 Peperone Verde
- 1 Cipolla Rossa di Tropea
- 1 Pomodoro
- 2 Fette di Pane Integrale in Cassetta
- Basilico
- Olio, Sale, Pepe

Lavate a tagliate a fette il pomodoro e a fettine sottili il peperone e la cipolla.

In una terrina condite le verdure con olio, sale, pepe & basilico a pezzetti.

Tostate il pane su una griglia o in forno.

Sistamate le verdure sopra il pane caldo, mettete un ultimo goccio d'olio, una foglia di basilico e servite...

Buona Giornata!

Vale

## Salsa di carote

Di La cucina dell'anima

Ho trovato un modo diverso per mangiare carote in quantità. L'ispirazione mi è venuta assaggiando qualcosa di simile in un ristorante vegetariano della zona...naturalmente la ricetta originale il cuoco se l'è tenuta, ma io ho comunque fatto la mia versione. Una salsa fresca da spalmare sul pane o da mangiare in abbinata ad un'insalata.

E' risaputo che le carote sono ricche di beta carotene, sostanza che con una breve cottura, viene resa maggiormente disponibile all'assorbimento da parte del nostro intestino.

Quindi per trarre i maggiori effetti benefici dalle carote il consiglio è quello di mangiarle cotte (ma croccanti) e di condirle con dell'olio, e questa potrebbe essere una buona ricetta da tenere a mente.

STAGIONALITA' RICETTA: estate - DIFFICOLTA': 1/5 - TEMPO: 30 minuti

### Ingredienti per 2:

- 200 g di carote fresche bio
- 1 C di aceto di mele
- 1 rametto di timo
- 1 grattugiata di zenzero
- 1 punta di cucchiaino di senape
- olio extravergine di oliva
- qualche goccia di limone
- sale, pepe

Tagliate le carote a pezzi grossolani e fatele cuocere al vapore.

Mettetele su un recipiente alto, aggiungete l'aceto, il limone, lo zenzero, il timo, la senape, un filo d'olio e frullate con un frullatore ad immersione. Regolate di sale e pepe, mettete in frigorifero per un paio d'ore e servite fredda accompagnata a crostini di pane.



## Insalata di azuki e carote

Di Magie Vegan di Chicca

Insalata semplicissima ma molto gustosa, dedicata a tutti quelli che consumano i legumi solo nelle minestre e per invogliarli a consumarli in modo diverso. Gli azuki verdi o fagioli mung o soia verde sono quelli che germogliano anche meglio, o almeno a me son quelli che rendono meglio! Vi ricordate QUESTA. La dedico anche ad un amico particolare che si è messo a fare germogli a quintalate con gli azuki verdi. Te la preparerò. Bacio

### Ingredienti:

- azuki verdi
- carota
- sedano
- zenzero
- cipolla
- kombu
- alloro
- olio
- tamari
- tanto prezzemolo



Magievegandichicca

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



### Procedimento:

Mettete a bagno gli azuki almeno per 6/8 ore, coprite a filo con acqua aggiungete il pezzetto di kombu, la carota o le carote, il sedano, e l'alloro. Importante non salare, salerete una volta cotti. Portate a cottura stando attenti che non si sfaldino troppo.

Una volta cotte con una schiumarola estraete gli azuki assieme alla carota e al sedano, metteteli in una ciotola, tagliate la carota a rondelle e il sedano a pezzetti, aggiungete quindi la cipolla cruda, magari di Tropea.

aggiungete abbondante prezzemolo assieme allo zenzero tritato a coltello, condite con olio d'oliva e tamari; come dico sempre potete usare anche il sale ma il tamari da quel tocco di gusto con la G maiuscola secondo me 😊

Lasciate riposare una mezzoretta al fresco, in modo che tutti i sapori si uniscano; questa bella porzione è stata un'ottima cena 😊

Per le dosi regolatevi ad occhio  
Come dico spesso a chi mi chiede: "ma cosa mangi se non mangi carne e pesce"...E mi verrebbe da dire: "Che palle, sempre la stessa tiritera"! Beh! Io rispondo che mangio come un porcellino di tutto e di più non sono certo quella che stà a guardare il C d'olio o a pesare le porzioni, vado ad occhio e le mie porzioni sono sempre abbondanti anche perchè ho scoperto che gli alimenti che mi fanno star bene ne posso mangiare quanto ne voglio senza rischiare di metter su peso ... Certo il discorso è lungo e non così semplice ma semplicisticamente basterebbe solo capire quali sono quegli alimenti che per noi sono dannosi, ci gonfiano, ci tolgono il sonno e tanti altri disturbi ancora di cui non ci rendiamo conto essere legati al cibo!

Ps: questo piattino può diventare un ottimo pranzo completo se accompagnato con del riso o altri cereali a vostro piacere!

Buon cibo a tutti 😊

## Riso venere al profumo di crudo

Di Passato tra le mani

Un altro piatto preparato per la visita della Famiglia Ravanella e dell'amica L. Dedicato, oltre a loro e al Contest Ravanello, a una quarta splendida donna, Daniela T., che mi ha donato la materia prima. Facendomi scoprire con immensa gioia che questa meraviglia della natura, il profumatissimo riso dal pericarpo nero, viene coltivato anche nel ferrarese!



Mi scuso per la foto che pare direttamente ritornata al futuro dagli anni '60 - stile vecchie pellicole Kodak.

Ma ormai conoscete le famose foto di Neofrieda, sfuggite ai morsi dei commensali!

### Ingredienti per 4 persone:

- 240 gr riso Venere
- volume doppio, rispetto al riso, di brodo vegetale\*
- 2 zucchine piccole e freschissime\*
- 50 gr semi di zucca decorticati
- 20 gr semi di girasole decorticati
- 3 cm zenzero turgido e sodo\*
- 1 limone bio\*
- 1/2 arancia bio\*
- timo fresco o essiccato\*
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



### Chiacchiere e ricordi sugli ingredienti:

- Zucchine, alloro, timo e zenzero sono gli scarsi frutti di quest'annata siccitosa. Dell'orto an(n)archico languente racconterò quanto sarà tornato alla consueta opulenza! Il brodo vegetale usato in questo caso risultava dalla cottura dei ceci con alloro.
- Già, una delle portate per il pranzo dedicato alle mie ospiti era un hummus italo-israeliano: guardate un po' questo tahin, dono graditissimo di Shelly dalla sua Terra.
- Arancia e limone provenivano nientemeno che dalla borsa di Neofrieda. Li custodiva come si coccola una creatura cara, poiché venivano da qui, raccolti amorevolmente dall'amica River. Scusate la digressione, ma visto lo spirito del Contest me la sono permessa!



**Procedimento:** grattugiate le zucchine o tagliatele a julienne finissima. Lavate e grattugiate la scorza dell'arancia e del limone e spremete il succo. Grattugiate lo zenzero e strizzate per bene la fibra, così da colare tutto il liquido. Ovviamente la fibra è riutilizzabile per preparazioni dolci o salate, per tisane o per impacchi, non vorrete buttarla!

Mescolate i succhi e la scorza degli agrumi grattugiata e conditevi le zucchine. Unite il timo ben sbriciolato, i semi di zucca e di girasole grossolanamente tritati e in parte lasciati interi, un pizzico di sale marino integrale. Lasciate marinare al fresco per almeno 6 ore, scolate bene il liquido che si sarà formato. Mescolate al riso, ben freddo, che avrete nel frattempo preparato.

Il riso Venere resta sempre un po' consistente, ma l'ammollo non è necessario. Consiglio una sciacquata sindacale, o perderà con il colore le molecole interessanti di cui è ricco: gli antociani. Il nero infatti contraddistingue solo il pericarpo, ovvero la parte esterna del chicco. Mi fermo qui, va bene 😊? O rischio di perdermi in considerazioni di nutraceutica che esulano.

Mettete in pentola il vostro riso con il brodo vegetale freddo, appunto in volume doppio rispetto a quello del cereale in quanto il Venere non assorbe tanto liquido. Non sarà necessario il sale poiché il brodo di cottura dei ceci ne conterrà già - l'avrete aggiunto alla fine, ovviamente! Assaggiate ed eventualmente aggiustate. In una ventina di minuti il riso avrà assorbito tutto e sarà cotto. Stendete su un vassoio d'acciaio, condite con l'olio e lasciate raffreddare. Ha la particolarità che non tende a scuocere, comunque raffredderemo in fretta anche per questioni di igiene.

Una volta freddo condire con le zucchine marinate e rimettere in frigo a insaporire per almeno 6 ore. Servire. La presenza della verdura cruda dona un'interessante attività enzimatica. Rullio di tamburi: il Contest!

Questa ricetta, al di là del lato emozionale, concorre perché le materie prime sono autoprodotte e di stagione. Mi sembra inoltre piuttosto rapida e banale nell'esecuzione, per cui la inserisco anche nella sezione "Sbattimento Zero © ®" promossa da Genitori Veg. Trovate i dettagli nella pagina del Contest. Ancora caldo, le insalate di cereale restano gradevoli: provatela e sappiatemi dire!

## Zuppetta di pomodoro a pois con rucola selvatica

Di Defelicitateanimi

E da agosto sto ricevendo in dono dal mio babbo dei bellissimi cuori di bue polposi, rossi e profumati che, alla faccia delle solanacee, ho accolto con gioia. Ad essere sincera questa partita di pomodori l'ho raccolta di persona insieme a quegli altri due ingredienti nell'orto di babbo (dannate le zanzare tigre che mi hanno mangiato..) e che, in una sera afosissima, sono finiti con una soddisfazione che manco immaginate nel piatto.

Come? Beh ... let's have a look guys! Poi tutti nell'orto e via in cucina!

Ah, babbo, questa ricetta sciocchina è dedicata a te!

Un po' anche a Fede che ha inaffiato l'orto quando eri in montagna dai ...;)



- 2 cuori di bue dell'orto di babbo
- qualche foglia di rucola selvatica del babbo
- una manciata di foglie di basilico dell'orto
- uno spizzichino di prezzemolo dell'orto
- 1 C di olio di lino al limone (buonissimo)
- yogurt denso al naturale (di soia io)
- 1 C di miso bianco sciolto in una tazzina di acqua calda

Che dire...mondate le verdure e frullate tutto con il miso aggiungendo l'olio e lo yogurt con cui farete poi i pois. Servite a piacere con crostini di pane abbrustolito o con quello che vi piace.

Con questa ricetta partecipo al contest suggeritomi e promosso dagli amici di [Ravanello curioso](#) :)

## Paccheri con farcia di ceci al cardamomo con salsa piccante al caffè e ciliegini

Di A spasso per ingredienti

**Ingredienti per due persone:**

- 14 paccheri
- 100 grammi ceci secchi (io quelli di un contadino pugliese)
- 6 bacche di cardamomo
- 6 pomodorini (io quelli del mio orticello)
- 1 tazzina di caffè superconcentrato
- 1 peperoncino piccolissimo secco
- 2 Cni di zucchero grezzo di canna
- Sale
- olio extra vergine di oliva



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Come si prepara

### **Paccheri.**

Lessare i paccheri in acqua bollente salata facendo attenzione che rimangano bene al dente altrimenti al momento della farcitura si rischia di romperli.

### **Farcia di ceci al cardamomo.**

Dopo aver lasciato i ceci a bagno per almeno 5 ore, cuocerli in un pentolino con poco olio. Estrarre i semini dalle bacche di cardamomo e pestarli nel mortaio. Ridurre in purea i ceci utilizzando il passaverdure e aggiustare di sale; unire i semini frantumati e mescolare bene affinché il sapore diventi uniforme. Se occorre aggiungere qualche C di acqua della pasta.

### **Salsa al caffè.**

In un padellino portate a bollore il caffè, abbassate la fiamma ad unite il peperoncino intero (attenzione alle dimensioni di questo o rischiate di buttare tutto perché troppo piccante) e lasciate sobbollire per 5 minuti. A parte far caramellare lo zucchero e poco prima che si scioglia tutto, versare a filo, mescolando, il caffè. Cuocere fino a quando la salsa comincia ad addensarsi.

### **Ultimazione e decorazione del piatto.**

Farcire i paccheri con la farcia di ceci, disporli sul piatto e conditeli con un C di salsa al caffè. Ai paccheri affiancate i pomodorini tagliati a metà e condite con qualche goccia di olio e salsa al caffè.

Con questa ricetta partecipo al contest di Ravanello curioso, Ricette d'estate.

## Gnocchi di patate in salsa brunoise estiva e creme fraiche all'aglio orsino

Di Sogni Golosi



La ravanella curiosa ha proposto il suo primo contest dal titolo "Ricette d'Estate" ..... ed è all'ultimo avviso di chiamata che mi imbarco con questa ricetta che dell'estate ha ancora i colori, i sapori e la freschezza .....

Perchè dovete sapere che a me piacciono moltissimo i cambi di stagione .... quei momenti di transizione dove il freddo inverno lascia spazio con riverenza alla primavera e dove la calda estate si attenua per lasciare spazio all'autunno ma, col suo carattere impetuoso, imponendo ancora per un po' i suoi colori caldi .... così il rosso, l'arancio e il giallo padroneggiano in questo primo piatto che somiglia più a un piatto unico.

Accompagnatelo solamente da una bella insalata fresca e, il pranzo è servito !!!

### **Per gli gnocchi**

- 400 gr. di patate cotte al vapore
- 50 gr. di farina 0 (opp. 50 gr. di amido di mais in caso di intolleranze al glutine)
- 50 gr. di farina di riso
- Un pizzico di sale fino
- Una grattata di noce moscata
- 1 c di buccia di limone grattugiata
- 2 C di olio extravergine di oliva

Schiacciare le patate tiepide (non calde altrimenti assorbono troppa farina) con l'apposito attrezzo; unire la noce moscata, il sale, l'olio e le farine, impastando dapprima con un C di legno e poi con le mani, fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Formare dei cilindri e tagliare pezzetti di impasto, rigandone a piacere la superficie con i rebbi di una forchetta. Nel frattempo portare a bollire abbondante acqua salata, versarvi gli gnocchi e abbassare la fiamma. Attendere che gli stessi vengano a galla e scolarli velocemente, versandoli nel tegame con la

### Salsa Brunoise Estiva

- 2 peperoni piccoli o 1 grande
- 2 carote
- 2 gambe di sedano
- 1 cipolla rossa
- 70 gr. di tofu naturale
- 1/4 c di aglio essiccato
- 4 gocce di fumo liquido (facoltativo)
- 6 foglie di basilico fresco
- 3 C di olio extravergine di oliva
- 1 c scarso di miso di riso
- 1 T di concassè di pomodori freschi (pelati, mondati dai semi e tagliati a dadini)
- 1 c di paprica dolce
- sale e pepe a piacere
- 1/2 peperone a julienne
- 1 c di prezzemolo fresco tritato

Mondare le verdure e tagliarle a brunoise, ovvero a dadini piccolissimi (si può anche tritarle grossolanamente con il mixer). Ridurre a dadini piccoli anche il tofu.

Versare in un tegame l'olio, le verdure e gli altri ingredienti, portare a bollire, abbassare la fiamma, aggiungere eventualmente qualche C di acqua e cuocere coperto finché le verdure diventeranno tenere ma sempre al dente; ci vorranno circa 10 minuti. Spegner e unire i peperoni a julienne e il prezzemolo.

Regolare i sapori a piacere e versare nel tegame anche gli gnocchi, ripassandoli velocemente per farli insaporire col condimento e aggiungendo qualche C di acqua di cottura: dovranno risultare all'onda :))

Servirli caldi accompagnandoli con qualche C di

### Crème Fraiche all'aglio orsino

- 150 gr. di yogurt di soia naturale non zuccherato
- 5 foglie di menta fresca
- il succo di mezzo limone
- sale e pepe q.b.
- 1 c di salsa all'aglio orsino

(Si prepara frullando dell'aglio orsino fresco con un pizz. di sale e di pepe, una manciata di prezzemolo e olio extravergine di oliva. In mancanza fare lo stesso procedimento con dell'erba cipollina o aglina).

Emulsionare gli ingredienti con una forchetta almeno mezz'ora prima di utilizzare.

## Pesto di rucola e basilico per salutare l'estate

Di Ma che bontà

... e per partecipare in extremis al Contest *di Ravanello Curioso "Ricette Estive"!*

Due mesi di tempo e mi riduco all'ultimo giorno, per fare i "compiti delle vacanze"!!! Non solo le ricette che vorrei iscrivere al contest le ho inventate stamattina, ora al volo mi ritrovo a scrivere in fretta il post (i post, perché sono in due a meritare di partecipare!), prima dello scoccare della mezzanotte! Come dire: le buone abitudini non muoiono mai!

Quante notti abbiamo passato sui libri delle vacanze l'ultima domenica prima di tornare a scuola??!!

Pensavo di aver chiuso con quelle incombenze ed invece!!!



*Ma che Bontà - Le ricette di Cle*

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Il contest di *Ravanello Curioso* è aperto appunto a ricette estive ma soprattutto Vegane, essendo questa la linea di pensiero/stile di vita dell'autrice del blog. Come sapete sono onnivora, ma molto attenta alle scelte/limitazioni alimentari dei miei amici ed in generale del popolo della rete. In particolare a pranzo avevo la mia amica, che ormai avete imparato a conoscere, intollerante a uova e lattosio, per cui spesso mi trovo a sperimentare per lei piatti privi di "pilastri" della cucina "onnivora". Oggi una sfida in più: limitare anche l'uso di carne e salumi!

Per la sezione "salato" del contest ho scelto questo pesto soprattutto perché segue una della direttive del contest che è "l'autoproduzione" degli ingredienti: basilico del mio balcone, noci del mio albero, rucola spontanea di campagna, olio delle mie olive... più autoprodotta di così... l'idea a dire il vero era di condirci delle tagliatelle fatte in casa, ma il resto dei preparativi mi ha davvero lasciata senza tempo! Il pesto comunque si prepara in 10 minuti!

#### Ingredienti per 4 persone

- un mazzetto di rucola
- un mazzetto di basilico (tendenzialmente il doppio della rucola)
- 6 C di olio evo
- uno spicchio d'aglio
- 40g pinoli
- 6 gherigli di noce
- uvetta (facoltativa)
- sale q.b.

#### Procedimento (Directions):

Nel bicchiere del frullatore ad immersione mettete le foglie di rucola e di basilico lavate e strizzate. Versateci dentro qualche C di olio, un po' di aglio ed i pinoli e frullate giusto il tempo necessario per ottenere una crema omogenea.

Aggiustate di sale, aggiungete i gherigli di noce spezzettati con le mani e, se necessario, un po' di uvetta ammollata per smorzare l'amaro della rucola (quella campestre tende ad essere molto amara).

Ideale per condire degli gnocchi di patate, o delle tagliatelle di semola (integrale) e acqua fatte in casa. Io ero strettissima di tempi e ci ho condito delle mezze maniche.

A piacere, se siete onnivori e non intolleranti al lattosio, potete unire del pecorino o del parmigiano.

Il gusto amarognolo ricorda un po' la pasta con le cime di rapa. Come primo esperimento sono rimasta molto soddisfatta! Da rifare!

## Miglio e verdure con yogurt di soia e cipolla

Di Laboratorio Veg

Questa è una di quelle ricette che richiede talmente poco impegno da non sembrarmi quasi una ricetta. Su FB esiste un gruppo che si chiama Genitori Veg, che ha creato anche un sito di supporto, che posso definire molto attivo. Infatti *Maddalena*, colei che ha creato questo gruppo sembra davvero piena di energia e mi ha proposto di partecipare a questo contest.

Quello che mi piace è il concetto di una cucina veloce, sbattimento zero per l'appunto, ma sana e appetibile per i nostri bambini. Io non ho ancora avuto figli ma penso che questo tema sia di fondamentale importanza. Oggi il tasso di obesità tra i bambini è altissimo e in costante aumento e sono tantissimi quei genitori che per scarsa conoscenza nutrono i loro figli con alimenti confezionati ricchi di zucchero, farine raffinate e grassi. E così ho pensato ad una ricetta colorata, sbattimento zero ma soprattutto adatta ai bambini. Gli ingredienti principali sono il miglio, un cereale bello e buono, le verdure, che non devono mai mancare nella nostra dieta quotidiana e le mandorle, ricchissime di calcio.



### Lista della spesa (per 3 persone):

- 120g di miglio,
- 1 carota,
- 2 zucchine,
- 1 manciata di mandorle,
- 450ml di acqua,
- qualche grano di sale rosa dell'himalaya. (per lo yogurt aromatizzato:) qualche C di yogurt di soia al naturale, succo di limone, cipolla e erbe aromatiche a piacere.

Risciacquare il miglio mescolandolo bene in acqua per far venire a galla tutte le impurità. Una volta lavato, scolare, mettere in una casseruola con una carota e due zucchine tagliate a cubetti. Aggiungere l'acqua, mescolare e lasciar cuocere per 25 minuti a fiamma bassa e con coperchio. Non c'è bisogno di mescolarlo mai. Una volta cotto aggiungete le mandorle e mescolate bene. Servitelo con dello yogurt di soia, arricchito da un trito di cipolla rossa (se non piace ai vostri bambini, mette un trito di menta e di altre erbe aromatiche!), e aggiungete succo di limone fino a raggiungere l'acidità desiderata.  
Cosa ne pensate? Io dico che si prepara da solo!

## Cestini di messe penne rosa

Di Ale 76 per Genitori Veg

Per due persone:

- 1 peperone giallo
- 1 barbabietola
- 2 cipolle piccole bianche
- 140 gr. ca. di mezze penne
- sale
- curry
- basilico
- acqua
- olio evo qb.



In una vaporiera mettiamo a cuocere, per 15 minuti ca., il peperone tagliato in due e pulito e una delle cipolle. In una casseruola nel frattempo mettiamo a soffriggere l'altra cipolla con poco olio evo e un goccio d'acqua. Aggiungiamo la barbabietola tagliata a pezzi e lasciamo per circa 10 minuti, fino a che non si sarà ammorbidita. In caso si asciughi troppo, aggiungiamo ancora un poco d'acqua. Aggiustiamo quindi di sale, aggiungiamo un pizzico di curry e frulliamo il tutto per formare la crema che andrà a condire la nostra pasta che, nel frattempo, avremo messo in cottura. Tiriamo fuori dalla vaporiera peperone e cipolla. Adagiamo sul piatto il nostro mezzo peperone in modo che formi un cestino, riempiamolo di pasta, guarniamo con mezza cipolla al vapore e qualche foglia di basilico e... buon appetito!

## Tortino Zuccospino

Di Claudio P. per Genitori Veg

Scusate la foto ma non è durata nemmeno il tempo di andare a prendere la macchina fotografica!!!!

- sfoglia vegan coop 1 rotolo
- Zucca 400 gr
- Spinaci 300 gr
- Gomasio q.b.
- 1 spicchi aglio
- 1 porro grosso
- Noce moscata q.b.



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:

<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Lavare e lessare gli spinaci con l'aglio in poca acqua avendo cura di scolarli bene.

Tagliare la zucca a cubetti, lessarla in poca acqua insieme al porro tagliato fine.

A metà cottura aggiungere gli spinaci e lasciare andare fino a quando l'acqua è asciugata.

Aggiungere noce moscata a piacere.

Preparare la teglia o tortiera da forno con la sfoglia stesa, versarci sopra il tutto, aggiustare di gomasio a piacere, e ripiegare i bordi verso l'interno.

Spolverare con gomasio e infornare in forno a 200 gradi il tempo necessario per dorare la sfoglia.

Io con forno ventilato nella parte bassa sono bastati 10 minuti.

Lasciare raffreddare e servire.

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



# RICETTE DOLCI

## Confettura d'anguria alla vaniglia

Di I sapori di casa mia

### Ingredienti:

- 1 kg di anguria
- 400 g di zucchero Confisuc San Louis (Zucchero con pectina di mela)
- 1 baccello di vaniglia BIO
- le zeste di 1 limone BIO

### Preparazione:

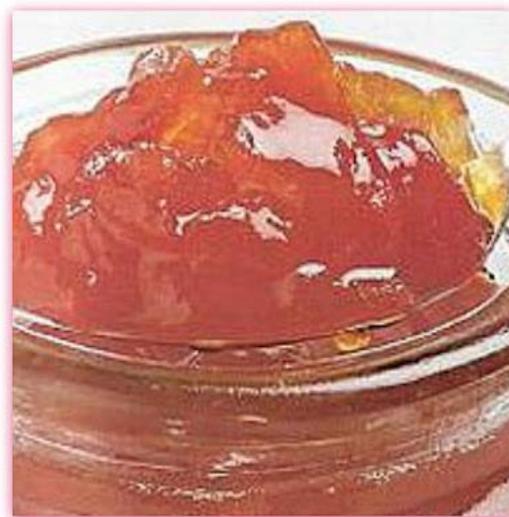
Lavate, tagliate a fette e togliete i semi all'anguria.

Poi tagliatela a dadini. Mettetela in una pentola capiente con lo zucchero e lasciate macerare per 6 ore, mescolando spesso e così rilascerà il succo.

Mettere le zeste di limone e il baccello di vaniglia tagliato longitudinalmente, e cuocete per circa 20 minuti.

Controllare la densità della marmellata fino a quando non inizia a coagulare.

Invasate la confettura nei rispettivi vasetti già sterilizzati, Metteteli a testa in giù fino a farli raffreddare completamente. Per maggiore sicurezza, possono essere sterilizzati per 30 minuti a bagnomaria.



## Smoothie allo yogurt

Di L'angolo delle delizie

Ma torniamo al nostro angolo preferito e viste le temperature piuttosto elevate in tutto il paese, oggi vi propongo un freschissimo frullato fatto di frutta e yogurt bianco che vi consiglio di provare perché è buonissimo!

Ho preso la ricetta da *giallozafferano* ed ha riscosso un successo in casa che mi ha colpito: Ettore un bel bicchierone e le bimbe due bicchieri e mezzo (e ne avrebbero bevuto ancora!) quindi per me è avanzato solo mezzo bicchierino. Assolutamente da rifare!

### Ingredienti per 6/8 bicchieri:

- 3 pesche (350 g. di polpa)
- 1 melone (420 g. di polpa)
- 1 lime (13 g. di succo)
- 2 vasetti di yogurt bianco naturale bio (250 g. in totale) o yogurt vegetale per una versione vegan

### Preparazione:

Lava le pesche, sbucciale e metti da parte la polpa tagliata a pezzettoni. Taglia il melone a metà, elimina i semi e sbuccialo quindi taglialo a pezzi e uniscilo alle pesche. Spremi metà lime aiutandoti con uno spremiagrumi e metti da parte la quantità necessaria. Nel frullatore (io ho usato il bimby) metti il melone, le pesche, lo yogurt e il succo del lime, azionalo e frulla tutto fino ad ottenere un composto cremoso. Metti nei bicchieri e .... benvenuta estate! Variante al melone e pere: ho provato a sostituire 300 gr. di pesche con la stessa quantità di pere, aggiungendo una pesca oltre al melone.. è squisito!



## Crema di riso con coulis di prugnoli

Di Straight Edge Fam

Era da un po' che non pubblicavo ricette di dolci...in effetti, con tutta la frutta deliziosa che ci mangiamo in questo periodo, non ne sentiamo proprio la mancanza. Però, visto che c'è questo bel contest di Ravanella al quale voglio assolutamente partecipare (e vincere!), e visto che c'è una pianta carica di prugnoli proprio nella strada di fronte a casa mia (devo ancora capire perchè nessuno li coglie, sono buonissimi!), ho inventato questo dessert.

I prugnoli

sono dei frutti piccoli quasi come ciliegie, ma dalla consistenza e dal sapore delle prugne, quelle più dolci.



Davvero buonissimi. Inoltre sono degli ottimi "ricostituenti naturali", pieni di vitamina B e C, acidi organici, sali minerali e tannini. Ecco come sono fatti! Ma passiamo alla ricetta!

### Ingredienti:

- 300 gr di riso Originario
- 1/2 litro di latte di mandorle
- 1/2 litro- scarso- d'acqua
- 150 gr di zucchero
- 1 limone
- essenza di vaniglia

### Per la coulis:

- 1 ciotola piena di prugnoli (in alternativa, le prugne blu vanno benissimo!)
- 3 C di zucchero di canna
- 2 C di marmellata di ciliegie
- qualche fogliolina di timo

Fate cuocere il riso in acqua e latte, con la scorza di un limone per circa 25-30 minuti. Toglietelo dal fuoco, aggiungete lo zucchero, l'essenza di vaniglia e il succo di limone. Ora, se volete la crema bella bianca dovrete usare lo zucchero classico, se invece volete un dolce più salutare, potete sostituirlo con il malto, o lo sciroppo d'acero. Lasciate riposare il riso qualche ora, che assorba completamente tutto il liquido di cottura.

Nel frattempo preparate la coulis: snocciate i prugnoli, tagliateli a pezzetti, e metteteli in padella. Aggiungete lo zucchero di canna, un po' di succo di limone, la marmellata di ciliegie (non è obbligatoria) e mettete a cuocere su fuoco vivace. La frutta butterà fuori parecchia acqua, che cuocendo diventerà un bel sughetto (assaggiare per credere!). Fate cuocere per circa 15-20 minuti. Togliete dal fuoco, aggiungete qualche fogliolina tritata di timo, e lasciate raffreddare.

Quando il riso è quasi freddo, frullatelo bene con il minipimer. Se dovesse essere molto denso aggiungete altro latte di mandorle. La consistenza dev'essere quella di una crema soda.

Mettete nel fondo di una coppa un C di coulis, riempitela con la crema di riso, terminate con un'altra abbondante Cata di coulis sugosa. Tenete in frigo per qualche ora a riposare.

Prima di servire guarnite con qualche fogliolina di menta o, se come me non l'avete, di basilico.

## Tortino senza cottura more e banana

Di L'eco del mondo

x 1 dolcetto

- 2 C di mandorle
- 1 C di pinoli
- 1 C di marmellata d'arance o albicocca
- 1 fetta biscottata
- 1/2 banana
- 2 C di more
- 2 C di latte vegetale



Con un tritatutto ridurre in piccoli pezzi mandorle ,pinoli e fetta biscottata, aggiungere la marmellata e mescolatela bene a creare un impasto in uno stampino inserite quindi questo impasto a mò di base per crostata. Ora frullate con il minipimer le more e la banana aggiungendo 2 C di latte vegetale, se occorre, quel tanto per creare una consistenza come la crema. Ora inseritela nello stampo, mettere in frigo o ....mangiare subito :)

La frutta secca proviene dalla terra di mio suocero, le more da varie piante intorno a casa, la marmellata è quella autoprodotta così come il latte di mandorle utilizzato! Un dolcino adatto per grandi e piccini, ovvio ... munito di tante calorie ^\_^ Sana ricetta, pochi sbattimenti e giusta giusta per partecipare al contest di ravanello!

## Gelo di pesche gialle con cuori croccanti

Di Radici di Zenzero

Questo dessert è gustoso, fresco e poco calorico....

**Per il gelo:**

- 3 pesche gialle mature
- 8 C di zucchero di canna
- 100 ml di acqua
- 40gr di amido di mais
- il succo di mezzo limone
- fiori di gelsomino
- 1 stecca di vaniglia



**Per i cuori:**

- 2 C di farina di riso
- 1 C di acqua
- 1 pizzico di sale
- 1 c di zucchero a velo
- 1 c di olio extravergine di oliva

Ai fornelli: Per prima cosa ho preparato lo sciroppo, ho fatto bollire lo zucchero con l'acqua, la stecca di vaniglia e 3 fiori di gelsomino per qualche minuto, ho filtrato e ho tenuto da parte.

Nel mixer ho frullato le pesche e il succo di limone, le ho passate al setaccio e le ho versate nel pentolino con lo sciroppo, ho aggiunto l'amido di mais, ho fatto raddensare per qualche minuto a fiamma bassa.

Ho, infine, versato il composto in uno stampino di silicone che ho messo in congelatore per 6 ore.

Per le cialdine a forma di cuore: Ho mescolato la farina, lo zucchero, l'acqua, il sale, l'olio fino a formare una pallina, ho steso l'impasto con il matterello e con un coppa pasta a forma di cuore ne ho ricavato delle cialdine che ho fritto in olio extravergine di oliva, infine le ho cosparse con lo zucchero a velo. Una volta che il gelo era pronto l'ho capovolto nel piatto e l'ho decorato con dei pezzettini di pesca, qualche fogliolina di menta, qualche fiore di gelsomino e le cialdine di riso croccanti. Vi assicuro che è una vera e propria delizia, morbidissimo e fresco!

## Torta tutta frutta

Di La bottega dei semplici

Con grande orgoglio vi mostro la mia prima torta crudista!

E se vi dicessi che oltre ad essere bella è pure bona? Credete una torta raw sia decisamente triste e poco maialosa?

Lo credevo pure io!!

### Ingredienti:

\* per la base

- scarti del latte autoprodotta (a base di: 100gr di mandorle, 50 gr nocciole, 50 gr anacardi)
- pari quantità di uvetta (o riducete la quantità se vi piacciono le cose meno dolci)

\* per la crema

- 1 banana matura
- 1 piccolo avocado maturo
- 1/2 mela
- 5 datteroni
- qualche goccia di limone
- frutta fresca a volontà

### Procedimento:

Frullate l'uvetta e mescolatela all' okara ( gli scarti del latte vegetale).

Stendete tutto per bene su un disco di carta forno e posizionatelo nel cestello dell' essiccatore.

Fate asciugare per una decina di ore a 40°.

Se non avete l'essiccatore si può tranquillamente utilizzare il forno o in alternativa lo strumento più economico e pratico: il sole!

Se al contrario siete per il "tutto e subito" potete tranquillamente aggiungere all'impasto della farina di cocco o di mandorle fino a renderlo ben compatto.

Stendetelo nel piatto e fatelo raffreddare un'oretta in frigo, così potrete evitare lunghe attese ed addentare dopo poco tempo la vostra torta.

Qualunque sia il vostro procedimento, una volta pronta, trasferite la base della torta in un piatto da portata. Frullate i datteri (ammollati precedentemente in un po' d'acqua per un paio d'ore), la banana, la mela, l'avocado e qualche goccia di limone fino a creare una bella crema.

Farcite generosamente la torta e tempestatela a piacere di coloratissima frutta!



## CuP-esche ai mirtilli

Di Gocce D'aria

Questa ricettina estiva e velocissima nasce dalla necessità di usare velocemente della frutta molto matura che rischiamo di dover buttare. E' stata un successone! Infatti tutti hanno apprezzato, bimbe comprese! La inserirò fra i dolci estivi che farò spesso, vista anche la rapidità di preparazione. Può essere un modo alternativo per presentare la frutta ad una festa o anche semplicemente una piccola coccola per gli occhi e per il palato, senza rimpianti visto che di sola frutta si tratta!



### Ingredienti per 4 cup-esche:

- 2 noci pesche bio ben mature
- 1 banana bio moooltooooo matura
- 1/4 di limone bio
- un cestino di mirtilli selvatici delle Dolomiti Bellunesi

Procedimento (ci si mette di più a scriverlo che a farlo):

Lavare le noci pesche, tagliarle a metà, dividerle in due con attenzione in modo che non si rompano e togliere l'osso. Con un c scavare appena ognuna delle mezze noci-pesche e versare la polpa in una ciotola.

Sbucciare la banana, tagliarla a pezzi, schiacciarla con la forchetta e mescolarla alla polpa di noci-pesca. Aggiungere il succo di un quarto di limone. Mescolare bene fino ad avere una crema.

Con un C riempire le noci-pesche con la crema di banana formando una "montagnetta" sopra a ciascuna.

Sciacquare i mirtilli e disporne una manciatina a vostro piacimento sopra ogni cup-esca!

Mettere a riposare in frigo per almeno una mezzoretta, servire ben fresche!

## Gelato, gelato

Di Golosità Vegane

Un'idea per un gelato fatto in casa senza gelatiera e dell'ultimo minuto?

Se avere un'oretta più o meno, il tempo che la frutta congeli, e non volete uscire a comprare quello confezionato, eccovi una soluzione pratica, supersemplice e RAW per un gelato cremoso alla frutta.

### Ingredienti:

- una banana
- una pesca



È talmente facile che non serve far altro che mettere in freezer la frutta tagliata a fettine. Quando volete mangiarvi il gelato tirate fuori la frutta, lasciatela 5 minuti a temperatura ambiente, quindi frullate tutto con un frullatore molto potente.

Frullandosi la frutta avrà una consistenza supercremosa e densa, come il gelato alla frutta fatto con la gelatiera.

Così tutti possono avere un buon gelato sano e velocissimo! ^\_^

Di base usate la banana che dona cremosità al gelato, nel caso invece vi viene voglia di mettere un frutto oltre alla banana che non è stato messo in freezer, frullate bene la frutta con la banana ghiacciata, mettete il frullato in freezer e dopo 30' mescolate bene, se è della consistenza giusta pappatelo, altrimenti rimettetelo in freezer per altri 30' ed ecco fatto! ^\_^

Io non ho la paletta per il gelato, se manca anche a voi potete dargli la forma più rotondeggiante lasciandolo con il C! ^\_^

Nelle foto vedete il cono gelato che ho trovato al supermercato ed è vegan, solo che ovviamente non è RAW.

## Nocciochini

Di Le delizie di Feli

Lo scorso anno era Z come zuccina, gustoso e buonissimo, ma avevo in mente una nuova versione. Vedevo l'ora arrivassero le zucchine, fresche, dolci e delicate, l'ortaggio che preferisco in questa stagione. Il momento è arrivato, ed ecco la nuova versione, una coccola gustosa, dove la nocciola dà il meglio di sé, il gusto è pieno e avvolgente, puro. La zuccina non si percepisce, serve solo per dare la giusta cremosità senza utilizzare farine o addensanti. Basta l'agar agar per creare l'effetto magico del morbido budino.

Questo dolcetto è destinato soprattutto a chi ama la nocciola, a chi non vuole o non può consumare glutine, a chi vuole tutto il gusto con poche calorie, a chi sta attento alla sostanza evitando grassi e zuccheri, insomma a tutti quelli che vogliono provare un dolce veramente unico e se volete stupire gli ospiti non vi resta che provarlo.



### Ingredienti:

- 1 zuccina da circa 200 gr
- ½ litro di latte di riso
- 2 C di malto di riso
- 2 Cni di agar agar
- 50 gr di nocciole tostate (anche con la buccia)
- estratto di vaniglia (facoltativo)
- nocciole tritate per guarnire

### Procedimento:

Per prima cosa tostare le nocciole, le mie sono quelle del nostro albero, le tosto in forno e poi cerco di eliminare la pellicina, non riesco a toglierla completamente. Se acquistate le nocciole potete scegliere di utilizzare le nocciole già pelate, il budino sarà più chiaro, si valorizzerà il colore verde della zuccina. In un pentolino riunire la zuccina lavata e tagliata a pezzetti, il latte di riso, il malto di riso e le nocciole intere. Far bollire sino a quando la zuccina non sarà tenera, le nocciole si ammorbidiranno e rilasceranno il loro aroma al latte di riso.

Frullare il tutto finemente, aggiungere l'agar agar e frullare nuovamente. Aggiungendo l'agar agar a caldo è inevitabile che si rapprenda subito, ma basta intervenire con il frullatore per risolvere il problema.

Rimettere il pentolino sul fuoco, far bollire ancora qualche minuto (almeno 5). Aggiungere l'aroma dopo aver spento il fuoco, distribuire mescolando.

Preparare gli stampini, cospargere il fondo degli stampini con poche nocciole tritate.

Versare il composto negli stampini, far raffreddare, poi far riposare in frigorifero per almeno un paio d'ore.

Sformare su un piattino, cospargere con altre nocciole tritate e servire .....

Buonissimi, cremosi, la zuccina permette di ottenere un buona cremosità senza aggiungere farina, le nocciole creano l'effetto cioccolatoso, ma non c'è cioccolato, non c'è farina, c'è solo tanto gusto e bontà !!! !!

Provateli, con soli 4 ingredienti stupirete tutti!!!! ma soprattutto provate a far indovinare l'ingrediente misterioso .....

## Raw gelato al cacao

Di New Horizons

Ora che anche io ho scoperto il gelato crudista sono spacciata 😊 mentre Linda zompetta felice per casa tutte le volte che glielo propongo per merenda! Se anche prima le banane avevano sempre un posto d'onore nel nostro portafrutta ora anche quelle più mature hanno trovato una degna destinazione. 😊 Alla base di questa sorprendente e cremosa bontà tutta cruda e naturale, questi frutti ormai stazionano in freezer, pronti, porzionati e felici di regalarci una sana e golosa merenda.



### Ingredienti per la mia cup:

- 2 banane medie e mature surgelate
- ½ pera surgelata
- 1 C di cacao amaro (meglio se raw)

### Ingredienti per le mini raw balls:

- ¼ di cup di anacardi
- ¼ di cup di fiocchi di avena
- 1 C di cacao amaro
- 1 C e ½ di sciroppo di mais

### Procedimento:

Recuperate per prima cosa dal freezer la frutta congelata. Basta ricordarsi qualche ora prima o più comodamente la sera, di tagliarla sottilmente ed infilarla nei sacchetti gelo senza pressarla troppo e la nostra dose è sempre pronta all'occorrenza.

Metterla in un alto contenitore, lasciarla lì 5 minuti a temperatura ambiente o poggiata dentro una bacinella con dell'acqua calda ed appena si riesce ad intagliare il blocco di frutta congelata con il coltello è pronta per diventare gelato! Ora via di minipeemer ed in pochi minuti la base gelato è pronta!!

Per fare il gusto cioccolato basta aggiungete il cacao.

Cremoso, goloso e dal gusto davvero sorprendete. Provare per credere 😊

Non avrei mai pensato di poter ottenere qualcosa di simile senza latte di soia e gelatiera.

La pera stempera il gusto e la corposità della banana rendendolo anche più somigliante ai gelati tradizionali. Certo che la banana deve piacere, ma il suo gusto non è così dominante come potrebbe sembrare.

Prelevate il gelato con un C e servitelo su delle coppette.

Per renderlo ancora più goloso ho aggiunto qualche raw balls che ho improvvisato come segue.

In un mixer ridurre a farina gli anacardi ed i fiocchi. Aggiungere poi gli altri ingredienti, frullare ancora fino ad avere un composto compatto, modellabile e leggermente appiccicoso. Se serve unire qualche goccia di acqua.

Potreste variare gli ingredienti secondo gusto e dispensa: ad esempio mandorle o macadamia al posto degli anacardi che io comunque continuo a preferire ormai assuefatta dalla loro bontà, fiocchi di cereali misti e croccanti al posto di quelli d'avena per un maggior effetto crunchy, succo di agave o uvetta ammolata e frullata invece dello sciroppo di mais che io avevo in dispensa, farina di carruba al posto del cacao, insomma, divertitevi a cercare la vostra combinazione preferita. Anche io continuo tra prove ed assaggi 😊

Ora fate delle mini palline inumidendovi la punta delle dita per agevolare l'operazione, sistematele su di un vassoietto e fatele rassodare in freezer. Una volta gelate conservatele in un sacchetto, sempre in freezer, e prelevatene quante ne vorrete all'occorrenza. Vi verranno una quindicina di pallette golose.

Direi che 5 o 6 per ogni tazza di gelato può bastare, perché è tutto raw, sano e nutriente, ma non ipocalorico.

## Gelato al caffè

Di La cucina vegana di Elettra

Nicò, fa caaardo !!!

Oggi, per rinfrescarci un pochino dall'afa, ho preparato un semplicissimo gelatino al caffè che abbiamo apprezzato veramente tanto a merenda.

### Ingredienti (per due porzioni):

- 2 Cni di caffè solubile
- 1 C di latte di soya
- 1 tazza da tè di yogurt di soya
- 2 C di sciroppo (malto) di riso



### Procedimento:

In una ciotolina, sciogliere il caffè nel latte, aggiungere yogurt e sciroppo, mescolare bene (magari anche con l'aiuto del minipimer che vi aiuterà ad eliminare eventuali grumi...) ed assaggiare: nel caso fosse poco dolce per voi, aggiungere dell'altro sciroppo.

Versare in due coppettine di plastica e porle in freezer per almeno mezza giornata.

Quando ne avete la voglia, tirare il gelato fuori dal freezer per farlo scongelare qualche minuto, prima di degustarlo, lentamente.

## Sorbetto di anguria e pesche

Di Aliceincupcakesland

Ciaooooo!!!!

Per rinfrescarci/vi un po' oggi ho preparato un sorbetto semplicissimo con la frutta di stagione: anguria e pesche provenienti dalle piante della nonna!!

Dovrete avere solo un po' di pazienza perchè deve stare molte ore in freezer ma vi assicuro che ne vale la pena.. =))

Ecco qui la ricetta:

### Ingredienti

- 700 g di polpa di *anguria* (peso pulito senza semi)
- 300 g di *pesche* (peso pulito senza nocciolo e buccia)
- 100 g di *zucchero*
- succo di un *limone*
- qualche goccia di *succo d'arancia/limone* (facoltativo)



Tagliare a pezzi la frutta e sminuzzarla nel frullatore fino ad ottenere una purea. In un pentolino, versare la purea di frutta e lo zucchero, mescolare e portare ad ebollizione. Continuare a cuocere per 6/7 minuti per far addensare il composto; appena risulta tiepido, aggiungere il succo di limone. Una volta raffreddato completamente il composto, versare in un recipiente a chiusura ermetica e riporre in freezer per 12 ore.

Passate le 12 ore, estrarre dal freezer, tagliare il sorbetto a pezzi (con un coltello) e frullare per ottenere un composto omogeneo. Riporre nuovamente in freezer per circa 2 ore, ripetere l'operazione precedente e una volta frullato il sorbetto è pronto per essere servito. Se il sorbetto dovesse risultare denso è consigliabile aggiungere qualche goccia di succo di limone o arancia per renderlo più liquido, ma senza esagerare...

La ricetta è tratta da [questo](#) articolo del sito [ButtaLaPasta](#) e modificata da me.

## Salame al cioccolato-non cioccolato

Di NeuroPepe

Questo dolce interamente vegan ma **SOPRATTUTTO** completamente **PRIVO** di cioccolato ha superato il test dei test: l'approvazione di un undicenne che da 7 mesi è ospite fisso un paio di pomeriggi alla settimana in casa nostra e che da 7 mesi riesce a smontare qualsiasi mio dolce (beh, non solo i dolci): sono sempre troppo .... delicati. A questo punto la mia soddisfazione è tale da volerla condividere coi più!



- 40 gr olio evo
- farina di carruba (la sostituta del cacao) a cucchiainate, a seconda dei gusti
- un C di farina di semi di carruba
- un pizzico di vaniglia bourbon in polvere
- 150 gr biscotti secchi oppure 100 di biscotti e 50 nocciole
- 150 gr latte di riso
- 3/5 C di zucchero **INTEGRALE** a seconda della vostra voglia di dolcezza

Il procedimento è semplice: mescolare e far sciogliere ben bene la farina di carruba, la farina di semi di carruba, la vaniglia, lo zucchero integrale e l'olio con il latte di riso caldo. Una volta raffreddato aggiungere biscotti e nocciole tritati grossolanamente. Dare la forma classica (opzione avvolgimento con retina di garza sterile per simulazione salame vero) e mettere in frigo per qualche ora. Servire tagliato a fette e volendo accompagnato da panna vegetale.

E dal momento che questa cosa del contest di Ravanello Curioso mi sta prendendo un sacco (e non sarebbe da me), ho deciso di partecipare non solo con la ricettina salata, ma pure con questa, dolce, anch'essa da ... **SBATTIMENTO ZERO!**

Ah quanti cambiamenti betta .

## Gelato alla mandorla con crema di lamponi

Di L'isola di Giada

Dosi per: 4 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti

### Ingredienti:

(Per il gelato)

- 200 ml di spumante,
- 250 ml di acqua,
- 100 ml di latte di mandorla,
- 100 gr zucchero.

(Per la crema di lamponi)

- una vaschetta di lamponi,
- 2-3 C di zucchero



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Mmmm ... che voglia di gelato!

Oggi, vuoi per il caldo, vuoi perchè sono uscita prima dal lavoro e ho sentito queste 3 ore pomeridiane libere come una vacanza, mi sono fatta venire una gran voglia di gelato.  
E da quando ho la gelatiera il gelato è assolutamente "home made".

Questo vuol dire che se da un lato mi piace tantissimo il gusto casalingo e genuino del gelato fatto in casa, dall'altro sono diventata davvero difficile di gusti quando ne mangio uno comprato.

Se poi ordino il fiordilatte, lì non c'è proprio scampo: se non è super fresco e super genuino lo becco subito!

Questo gelato che vi propongo oggi è una variazione perfetta per chi non può mangiare i latticini, o per chi ama sperimentare gusti nuovi.

La ricetta del gelato è quella della mia amica Doerte, alla quale ho aggiunto una crema semplicissima di lamponi che (non l'avrei proprio detto!) si sposa benissimo con il gusto della mandorla.

Vi lascio la ricetta, e buon ferragosto a tutti!!!

Per il gelato la preparazione è molto semplice: ho mescolato lo spumante con l'acqua, il latte di mandorla e lo zucchero in un recipiente.

Quindi ho spostato il composto nella gelatiera (già raffreddata e con le pale azionate) lasciandolo gelare per circa 20 minuti.

Nel frattempo ho preparato la crema di lamponi caramellando qualche C di zucchero in una padella antiaderente, aggiungendo i lamponi e rompendoli delicatamente con il C durante la cottura.

Ho lasciato raffreddare la crema e l'ho servita con il gelato.

Gusto questo gelato insieme a voi!

A presto!!!

## Muffin con carote e muesli

Di Eightdaysweek

*Non ho resistito.*

Sapete quella sensazione che si prova quando state facendo qualcosa che vi sta emozionando talmente tanto da non vedere l'ora di raccontarlo alla vostra migliore amica o al vostro fidanzato?

Bene, l'ho provata proprio oggi mentre sperimentavo questi muffins e non vedevo l'ora di dispensare un po' del mio entusiasmo anche a voi *followers*.

Sono dei cupcakes senza derivati del latte nè uova, adatti quindi per una dieta vegetariana e vegana, ma io li consiglio davvero a tutti perchè sono *meravigliosamente* buoni.

### Ingredienti: (x8)

- 100gr farina
- 80gr zucchero di canna
- 1 carota grande
- 3 C olio evo
- 80gr muesli
- acqua qb
- una manciata di uvetta
- 1 C di cannella
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 C di bicarbonato



### Procedimento:

Lavare e grattugiare la carota in una ciotola, aggiungere lo zucchero, l'olio, il muesli tritato, l'uvetta, la cannella e amalgamare il tutto. Aggiungere gradatamente la farina unita al lievito e al bicarbonato, regolando la densità dell'impasto con l'acqua. Aggiungere a piacere una scorza grattugiata di limone o di arancia. Adagiare l'impasto in pirottini, guarnire la superficie con il muesli e cuocere a 180°C per 25 minuti circa. Resistere dal divorarli ancora caldi!

## Torta di riso ai frutti di bosco

Di Efforts

Ci volevo proprio un dolce, e di sicuro io non sono una che se li fa mancare. Nel solito libretto, ormai famoso, Cucinare tofu e seitan c'era questa bella ricettina di torta di riso. In pratica è un riso dolce, ma invece che cotto nel latte è cotto nel succo di mela. Mi ha incuriosita moltissimo e ho voluto provarlo, cosparso sopra con un topping di frutti di bosco. Lo zucchero di canna sul fondo della teglia è una grande pensata! E' delizioso e semplice da preparare!



### Ingredienti:

- 400g di riso (io ho usato l'originario)
- 1 litro di succo di mela
- 250g di lamponi
- 250g di more
- 1 C di olio di mais
- 4 C di zucchero di canna + q.b. per la teglia
- mezzo litro di acqua

### Procedimento:

Far macerare in una ciotola i frutti di bosco con lo zucchero di canna per circa due ore.

Lessare il riso nel succo di mela diluito nell'acqua, ci vorranno più o meno 30 minuti, il riso deve assorbire tutto il liquido. Intanto ungere una teglia da forno con l'olio e spolverare con lo zucchero di canna.

Versare il riso nella teglia e spanderla uniformemente, cercando di creare un po' di bordo, così che il topping non fuoriesca in cottura, quindi ricoprire con i frutti di bosco e il loro sugo di macerazione.

Cuocere in forno a 200°C per circa 30minuti.

## Panna cotta allo zafferano e pesca

Di Briciole di Cesca QB

Un post per una ricetta, un contest e 2 viaggi (uno reale e uno virtuale) quanta roba!

Una ricetta per uscire dalle convenzioni e per onorare i pistilli di zafferano che una cara amica mi ha regalato.

Io i pistilli non li ho mai comprati, ho sempre sniffato solo la polverina, quindi un grazie a Lei che mi ha dato questa fantastica opportunità.



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



### Ingredienti:

- 200 ml di latte di soia al naturale
- 200 ml di panna di soia
- 1 C di agar agar
- 2 C di malto (dovrebbero + che bastare se la pesca è bella matura)
- una pesca-noce succosa e matura
- zafferano
- lamponi (opzionali)

### Preparazione:

Versare nel pentolino il latte e la panna. Aggiungere la pesca a tocchetti senza la buccia. Frullare con il frullatore ad immersione. Aggiungere lo zafferano. Mettere sul fuoco ed aggiungere subito gli altri ingredienti sempre mescolando on la frusta in modo che non si creino grumi. Lasciare bollire per qualche minuto. Versare negli stampini e far raffreddare. Dopo qualche ora dovrebbe essere solidissima. Io l'ho servita con dei lamponi freschi perchè oltre ad essere tremendament belli e coreografici hanno un piacevole sapore acidulo che sgrassa la "rotondità" del sapore pammoso . . . qualcuno mi capisce? :))))))

Grazie anche ai miei pusher di pesche, ho la fortuna di aver la casa circondata da campi di peschi, uno spettacolo vederli in fiore a primavera e uno spasso gustarne i frutti in estate! Io sono decisamente del partito della pesca-noce niente peli superflui per me grazie! :) Nella ricetta ne ho usata una a pasta bianca perchè erano quelle meglio mature quando sono passata dal casottino del pusher.

## Spiced carrot cake

Di Zenzero e zen

La torta di carote ,la classica carrot cake Americana ,mi e' sempre piaciuta e mi ha sempre evocato sapori di casa. Non era una torta tradizionale della mia infanzia,ma forse essendo stata una giovane vittima dei telefilm anni '80 ,l'amore per questa torta deve essere nato proprio in quegli anni.

Non immaginavo che una sua versione vegana potesse essere così buona.

Morbida, umida e speziata,sensazionale e facilissima da preparare.

- 2 tazze 1/2 farina
- 2 tazze di zucchero di canna grezzo
- 200 gr. di carote grattugiate
- 1/2 tazza di olio di semi di mais
- 3 C di mandorle tritate
- latte di soia alla vaniglia q.b.
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 C di cannella
- 1 pizzico abbondante di zenzero in polvere
- 1/2 C di cardamomo macinato (lo adoro!)
- 1 pizzico di sale



Mescolare gli ingredienti secchi, farina, zucchero, mandorle, lievito, cannella, cardamomo, zenzero, sale. Aggiungere le carote e mescolare ancora, poi aggiungere l'olio di semi e mescolando ancora aggiungere il latte di soia fino ad ottenere la consistenza di una crema. Infornare a 180° per 40-45 minuti facendo sempre la prova stecchino. Ho decorato la torta con una semplice glassa preparata con zucchero a velo ,succo di limone, acqua.

Con questa ricetta partecipo al contest di [Ravanello Curioso](#)

## Cheesecake al pistacchio e vaniglia

Di Laura per Pan di Zenzero

Eccovi un'altra versione di uno dei dolci più freschi dell'estate!

### Ingredienti (per uno stampo di 20 cm):

- 4 confezioni di yogurt di soia (ciascuna da 500 g)
- 180 g zucchero di canna
- 1 stecca di vaniglia
- 300 g pistacchi dolci
- 300 g cioccolato
- 130 g biscotti
- 50 g margarina



### Procedimento:

Mettete a scolare lo yogurt il giorno prima aiutandovi con un colino e dello scottex: in un recipiente fate scolare una confezione da 500 g e in un altro più grande le restanti tre confezioni di yogurt. Fate riposare in frigo 24 ore.

Il giorno seguente preparate la base unendo i biscotti sbriciolati e la margarina fusa. Schiacciate questo composto sul fondo della teglia e fate riposare in frigo. Intanto preparate dei dischi di cioccolato che andranno posti tra uno strato e l'altro del cheesecake: fondete il cioccolato e stendetelo su della carta forno in uno strato quanto più sottile possibile (magari aiutandovi con un pennello per dolci) e mantenendo i 20 cm di diametro, quindi distribuitevi sopra parte di 100g di pistacchi tritati e riponete in frigo a solidificare. Fate un altro disco di cioccolato simile a questo e con il cioccolato rimasto fate un disco più spesso. Quest'ultimo servirà poi per la decorazione.

Ora prendete lo yogurt: unite i 500 g scolati a parte con 200 g di pistacchi (tritati fino a diventare crema) e con 30 g di zucchero; unite il restante yogurt con 150 g di zucchero e con l'interno della stecca di vaniglia.

Componete il dolce: versate metà dello yogurt alla vaniglia sulla base di biscotti, adagiate sopra un disco di cioccolato, versate tutto lo yogurt al pistacchio, adagiate l'altro disco di cioccolato e infine versate il restante yogurt alla vaniglia. Fate attenzione a livellare bene ogni strato di yogurt. A vostro piacere decorate il cheesecake sopra o sul lato con il disco di cioccolato e pistacchio spezzettato.

## Marmellata albicocche, mandorle e maraschino

Di Cooking Therapy

Piove e piove... si rinfresca l'aria e la stagione cambia aspetto... il mare sarà più limpido, le spiagge meno affollate, non si morirà più di caldo afoso e devo dire che è il momento che mi piace di più per starmene sulla battigia!

Forse finalmente me ne andrò adorati scegli qualche ora appena ritorna il sole... Invece in cucina continua la saga delle conserve, e la dispensa si riempie sempre più...



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Questa è una marmellata molto semplice , ma sfiziosa e ispirata alla torta Delizia . Poi quando gli alberi sono pieni di frutti belli succosi diventa anche un bel momento da passare all'aria aperta , mangiandone qualcuno ogni tanto mentre si raccolgono ... e poi tutto si guadagna in gusto ... non c'è mai paragone tra frutta da supermercato e frutta fresca cresciuta con i suoi tempi che non è stata conservata in frigo ...

#### **Ingredienti per 12 barattoli da 212 ml :**

- 2 Kg di Albicocche mature ma sode ed integre possibilmente Bio (peso riferito alla frutta pulita)
- 1 Bicchiere di Maraschino
- 80 g di Mandorle sgusciate e pelate
- 750 g di Zucchero grezzo di Canna

Sciacquate velocemente le Albicocche sotto l'acqua e asciugarle bene con un canovaccio pulito.

Privarle del nocciolo interno e tagliarle a tocchetti in una terrina .

Versarvi lo Zucchero e il Maraschino , mescolare bene e lasciar riposare e macerare nel frigo una notte .

Tostare le Mandorle nel Forno a 180° per 10 minuti , finchè non saranno dorate . Tritarle grossolanamente e lasciarle da parte .

Passato il tempo di macerazione trasferire il tutto in una pentola capiente , accendere la fiamma e cuocere per 15 minuti dal primo bollore . A questo punto decidere se passarla in parte con il passatutto o lasciarla grossolana , a seconda del vostro gusto .

Spegnere il fuoco e schiumare se necessario . Aggiungere le Mandorle tritate e mescolare ben .

Versare la marmellata in vasetti sterilizzati per 20 minuti in acqua bollente e ben asciutti , chiudere ermeticamente e capovolgere . Lasciar raffreddare e rimettere in posizione normale in luogo fresco a asciutto per poi consumare dopo 15 giorni .

Ottima marmellata per la colazione e golosa per il tè del pomeriggio...

Ottima idea per farcire torte e biscotti .

I biscottini che vedete sono home-made , fatti di frolla di farina integrale e zucchero di canna ... non molto dolci ma ottimi da accostare alla marmellata!

Con questa Ricetta dolce partecipo al Contest di "Ricette d'Estate con Ravello Curioso"

## **Budino al cioccolato, robinia e noce moscata**

Di Passato tra le mani

L'ennesimo budino per Neofrieda, che come sapete adora i dolci al C. Non tanto ingerirli, quanto prepararli. Tanti di voi mi chiedono spiegazioni dettagliate, devo dire che tra le preparazioni classiche io le trovo che budini e simili siano le più facilmente veganizzabili.

Doppia dedica per Ravello Curioso: da un lato trovo finalmente un attimo per partecipare al suo bellissimo Contest, nella sezione 'Ricette Dolci',

dall'altro la ricetta è stata appositamente pensata e cucinata per una visita di Ravello in persona, con Ravellina e l'amica L. Ma di questo racconterò in un prossimo post, tanto per creare la suspense del racconto a puntate! Mi scuso per la luce, ma come al solito Neofrieda ha fotografato in fretta e furia due secondi prima di andare in onda..ops, in tavola.



#### **Ingredienti per 6 persone:**

- 540 ml bevanda vegetale
- 140 gr malto di riso bio
- 85 gr amido di mais bio
- 50 gr cioccolato fondente (Altraqualità)

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



- 45 gr olio di girasole bio deodorato
- 30 gr farina integrale di frumento autoprodotta
- 3 C fiori di robinia essiccati, ovviamente da autoproduzione
- 35 gr cacao amaro (Altraqualità)
- 1 pizzichino noce moscata (Altromercato)

### Due chiacchiere sugli ingredienti:

chi mi conosce sa che consiglio sempre di alternare l'onnipresente *'latte' di soia* con altre bevande. Per il contenuto in lecitine, magici grassi dal potere emulsionante, nei dolci al C ha comunque un significato particolare. In questo caso le lecitine aiutano a far diventare un tutt'uno la parte liquida e la parte grassa (cacao, cioccolato, olio).

Quanto all'*amido*, in questo caso ha funzione addensante e copre in parte la scarsa farina che trovate indicata negli ingredienti, in parte l'assenza delle uova. Sostituibilissime! Non è indispensabile, basterebbe la farina a legare gli ingredienti. Ma se volete l'effetto mattoncino/frittata che nelle ricette onnivore è fornito dalle uova, meglio usare l'amido. Io avevo preparato del seitan alla milanese per soffiata sui gusti della Ravanellina, quindi in realtà ho usato l'amido di frumento residuo, tenendo conto che era già un po' impregnato di liquido. La dose che vi fornisco va benissimo per l'amido in polvere, intendiamoci.

Il cioccolato di Altraqualità, così come il cacao, mi danno risultati ottimi e in generale trovo quest'Associazione davvero seria. Ho la fortuna di potermi servire da loro a Ferrara, 3-4 volte l'anno aprono lo spaccio. Ma come vedete potete benissimo sfruttare l'e-commerce.

Per chi non conoscesse la Robinia, seguite [questo link](#) e dalle foto non avrete dubbi! E' anche un'occasione per rimandarvi a uno dei forum che trovo più esaurienti quanto alle mie amate erbe spontanee. E in italiano! Non mi par vero! Buona raccolta, ormai per l'anno prossimo se parliamo dei fiori.

### Procedimento:

Preparare setacciati la farina integrale - ovviamente con un colino a maglie grosse, vogliamo usarla con tutta la crusca! - e il cacao. Tritare finissimamente il cioccolato.

Emulsionare l'olio con l'amido, formando una sorta di crema abbastanza solida.

Portare a ebollizione il latte con i fiori di robinia, spegnere, lasciar riposare 10'. Filtrare.

Intiepidire il latte e sciogliervi il malto - non l'abbiamo fatto prima per evitare di gettarne con i fiori! Fuori dal fuoco unire la farina integrale e il cacao. Frustare per bene, rimettere su fuoco basso e portare a ebollizione. Versare l'amalgama di amido e olio frustando vigorosamente perché non si formino grumi.

Non è proibita una passata di minipimer 😊 Cuocere 5', spegnere, versare la cioccolata e la noce moscata e mescolare vigorosamente. Gettare in uno stampo da budino leggermente bagnato d'acqua, battere sul piano di lavoro. Pareggiare la superficie con un C bagnato d'acqua, o di tisana alla robinia se non avete resistito alla tentazione di prepararvene una teiera!

Lasciar raffreddare e tenere in frigo almeno 3 ore. Sformare e servire.

Io ho cosperso con un po' di buccia d'arancia polverizzata - prima o poi un post con tutto ciò che ricavo dalle bucce d'agrumi, promesso! - e ovviamente con fiori di robinia.

### Le FAQ:

- Perché amido e olio alla fine?
- Per evitare l'antiestetica patina oleosa che altrimenti ritrovate sulla superficie. L'emulsione dell'olio con gli altri ingredienti viene favorita dalla temperatura.
- Ma basta l'acqua per lo stampo?
- Assolutamente sì se la quantità di addensante è sufficiente. Scordatevi sia il burro delle ricette onnivore, sia le margarine e affini.
- Perché il cioccolato a fuoco spento?
- Si scioglie perfettamente ed evitiamo un viraggio di sapore, oltre che un rimaneggiamento delle molecole che lo compongono

## Confettura di fichi al naturale

Di Una V nel piatto

Lo scorso anno avevo già postato la [confettura di fichi](#), ma pubblico anche questa perché leggermente diversa...

In questa infatti non c'è uva ma l'agar agar e pochissima acqua.

Io adoro la confettura di fichi, molto di più dei fichi nature... Questo perché amo sgranocchiare la frutta, il fico bastano due morsi ed è finito...

Ma la confettura la trovo strepitosa, mai acquistata sino ad ora e mai assaggiata con lo zucchero (trovo che sia un sacrilegio aggiungere dello zucchero per fare le confetture e marmellate, la frutta è naturalmente dolce non ha certamente bisogno di dolcificanti, specie i fichi che sono di una dolcezza infinita!).

Ho colto i fichi con la mia mamma, ben 5 kg e 650 gr, i 650 gr erano marci o con il vermetto ma i restanti 5 kg erano bellissimi e perfetti per farne una golosa confettura.



Quest'anno ho voluto provare, per variare la ricetta, ad aggiungere l'agar agar e ridurre notevolmente l'acqua per la cottura, dimezzando anche i tempi di cottura.

Sono davvero entusiasta, 18 barattoli che ora conservo al fresco in cantina, con la confettura di more naturale per Adriano (più sotto foto e procedimento), con questa di fichi e con due vasetti di quelli di [cachi e cardamomo](#) dello scorso anno, quest'inverno siamo a posto per deliziare le nostre pancine ^^

### Ingredienti:

- fichi maturi del mio albero - 5 kg
- succo di limone - 1/2
- agar agar in polvere biologico - 4 gr circa
- acqua naturale - meno di mezzo litro

### Istruzioni:

- Lavare sotto l'acqua corrente i fichi, aprirne uno per uno per controllare che non ci sia il vermetto e che non siano rovinati, e versarli in una capiente casseruola (io ne ho impiegate due vista la notevole quantità di fichi).
- Aggiungere a quest'ultimi mezzo succo di limone e meno di mezzo litro di acqua.
- Dal momento del bollore lasciar cuocere la confettura per circa 20 minuti.
- A questo punto aggiungere l'agar agar e con il frullatore ad immersione, ridurre i fichi in purea.
- Continuare a cuocere il composto di fichi per altri 10 minuti.
- Versare la confettura nei vasetti puliti e sterilizzati.
- Avvitare saldamente ogni vasetto e adagiarli capovolti, con il tappo verso il basso, su di un piano dritto e lasciare che raffreddino coprendoli con un ulteriore panno.
- Il giorno seguente rigirare tutti i vasetti controllando che siano andati sottovuoto, ossia che il vasetto non presenti aria all'interno ed il tappo dello stesso sia ben saldo e non emetta il classico suono "clip clap".
- Vestire ogni vasetto con della stoffa a vostra scelta e dello spago legato ben saldo al coperchio.
- La confettura si conserva perfettamente nel tempo e dura parecchio, dipende poi da quanto siete golose e golosi... Io ad esempio ne ho già aperto uno e me lo sono pappato con C alla mano!!! :D

Deliziosa, dolce e golosa... La amo!!!!

## Confettura di cipolle di tropea

Di La creatività e i suoi colori

### Ingredienti

- kg.1 di cipolle rosse (possibilmente di Tropea)
- gr. 500 di zucchero
- gr.200 di vino rosso
- gr.100 di aceto bianco
- qualche foglia di alloro



Laviamo le cipolle e dopo averle affettate finemente le poniamo a macerare per qualche ora in una ciotola con lo zucchero. Trascorso il tempo versiamo le cipolle in un tegame con l'aceto, il vino e le foglie d'alloro. Lasciamo cuocere per un paio d'ore ottenendo una densa consistenza. Versiamo la confettura ancora calda in piccoli vasetti di vetro, precedentemente sterilizzati, chiudiamoli e lasciandoli raffreddare capovolti. Con questo sistema otteniamo il sottovuoto. Una volta raffreddati conserviamoli in un luogo fresco e asciutto e al riparo dalla luce. Buon appetito!

Ok! Io sono convinta, voi quasi, ma ora debbo convincere mia madre che mangia sono cibi tradizionali e questa sì che sarà una vera prova del fuoco!!! Comunque vi farò sapere e intanto virtualmente vi offro un C della mia new entry nella mia dispensa.

## Fiori di cocco e menta

Di Amici allergici lo sapevate che

- 15 gr burro di soya (senza lattosio, acido citrico e glutine = margarina vallè)
- 90 gr di zucchero a velo (da prontuario, se celiaci)
- 100 gr di farina di cocco(da prontuario, se celiaci)
- 10 ml di latte di soia
- 130 gr di cioccolato fondente con ripieno menta o classico (senza glutine e senza latte, es la finestra sul cielo)



### Procedimento:

Lavorate la margarina con lo zucchero. Unite la farina di cocco e il latte a filo sino ad ottenere un composto compatto e non acquoso. Tenete in frigo per almeno 30 minuti

Prelevate piccole dosi di impasto alla volta e create delle palline, ponetele in un vassoio ricoperto da carta da forno e rimettete in frigo.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato precedentemente spezzato in quadretti, mescolate continuamente e tenete il fuoco basso per evitare che il fondo si bruci. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. ATT. se utilizzate il ciocco ripieno di menta non avrete una crema fluida perchè il ripieno tende a mantenere il cioccolato denso, per cui è facile lavorare il cioccolato e creare la base dei fiori, basta prelevare piccole porzioni di ciocco creare delle palline e schiacciarle a mo' di dischetti. in caso usiate ciocco fondente classico, dovrete, una volta fuso, aggiungere due gocce di acqua e rimetterlo sul fuoco per pochi secondi sino a quando si crei un composto denso. a questo punto create i dischetti.

Riprendete dal frigo i dolcetti al cocco ponete ogni pallina su ciascun dischetto di cioccolato e sollevatene i bordi, Ponete in frigo per almeno un' ora. Riprendete i dolcetti, ponete in un vassoio e decorate con foglioline di menta.

## Torta al cioccolato vegan

Di Cucina con M.E.

Ebbene sì, alla fine ho ceduto alla mia curiosità ed ho deciso di realizzare una ricetta vegan, con la scusa anche di disintossicarmi dalle vacanze. ;) Ecco qui:

### Ingredienti:

- 300 ml di Latte di soia
- 200 gr di Farina 00
- 70 gr di Cacao Amaro
- 240 gr di Zucchero
- 1 bustina di Lievito per dolci



### Procedimento:

In una terrina setacciare la farina col lievito ed il cacao amaro. Nel frattempo scaldare il latte in un pentolino fino quasi a bollire e poi lasciar riposare 5 minuti.

Mischiare alle farine lo zucchero molto bene ed infine versare a filo il latte nel composto e sbattere molto bene. Si formeranno delle bolle!!!! Versare in un tegame antiaderente e mettere in forno preriscaldato a 200°C per 10 minuti e poi 180°C per 30 minuti.

Il risultato oltre ad essere bellissimo è buonissimo!!!! ;) )

## Pasticcini crudisti alle prugne

Di Il mondo di Ci

Oggi è l'ultimo giorno utile per partecipare al favoloso Contest d'Estate di Ravanello Curioso ed io non volevo mancare, dopo aver già pubblicato la mia ricetta per la sezione "salati", ecco la mia proposta dolce, che vorrebbe anche concorrere anche sezione "sbattimento zero".

Pasticcini crudi con gocce d'oro. Si tratta di piccoli dolcetti da servire a fine pasto, o da gustare a merenda, nelle calde giornate estive che ancora ci allietano, che ho pensato "crudi" perchè d'estate accendere il forno è quasi un supplizio, per gustare al meglio tutte le proprietà

degli alimenti senza alterazione, per fare ancora prima a prepararli: sono semplici e veloci da realizzare e possono sicuramente sfatare il mito che le mamme con poco tempo non possano produrre eleganti dolcetti per allietare i loro familiari o ospiti.

### Ingredienti (per 12 pasticcini):

- 13 prugne gocce d'oro (o altra qualità);
- 100 grammi di granella di mandorle;
- 6 Cni rasi di Panela o zucchero di canna integrale grezzo (indicativamente);
- 1 c di vaniglia bio;
- 2 prese di cannella;
- succo di agave;
- olio per ungere gli stampi (QB, pochissime gocce)

### Tempo necessario:

10/15 minuti + 2 ore (almeno) di riposo in freezer



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



### Vi serviranno:

piccoli stampi in silicone (vanno benissimo quelli per fare i muffins, meglio se singoli, della forma che preferite; io li ho usati rotondi e a cuore), oppure dei taglia biscotti (quelli scelti da noi sono a forma di animaletti);

un coltello piccolo a lama finissima (come quello per pomodori);

pennello in silicone

### Come si prepara.

Mettete la granella di mandorle in una terrina con zucchero, cannella, vaniglia e una prugna schiacciata con la forchetta (se è matura, se no sminuzzata con un tritatutto) e amalgamate bene il tutto in modo che sia legato ma non coli (per questo motivo è bene aggiungere prima metà prugna e se serve aggiungerla tutta, o addirittura metterne ancora mezza, dipende dal grado di maturazione del frutto e da quanto sia sugosa).

Ungete i vostri stampini e mettete un C della granella lavorata in ognuno, schiacciandola bene sul fondo e sui lati (la forma da ottenere è lo stesso dei pasticcini a base di frolla, che sono leggermente cavi all'interno).

Dopo aver lavato molto bene la vostra frutta tagliatela a mezze lune sottilissime disponeteli come fossero i petali di una rosa, partendo dall'esterno.

Mettete tutti gli stampini in freezer a riposare fino a che si saranno solidificati. Se usate dei tagliabiscotti (o anche dei coppapasta) potete procedere nello stesso modo. Se avrete piccoli ospiti potrete usare quelli più gradevoli per loro e vi consiglio di togliere la buccia se sono molto piccoli.

Una volta solidificati togliete i tagliabiscotti o sguosciate dagli stampini in silicone (non avendone potreste usare quelli tradizionali preventivamente foderati di carta forno), "laccate" con un po' di succo d'agave spennellato (o fatto colare se si ha la mano precisa o non si ha il pennellino per dolci ;) ) prima di servire.

Se davvero siete molto di fretta potrete ridurre in purea la frutta con le spezie e fare dei pasticcini di sorbetto, sempre da "laccare" con pochissimo succo di agave (lucidi sono molto più belli).

Non dimenticatevi di coinvolgere i vostri piccoli aiutanti se ne avete in casa: sapranno consigliarvi su come rendere ancora più graziosi i dolcetti, magari usando un po' di granella grande di zucchero di canna per aggiungere occhietti, sorrisi e via dicendo.

Coinvolgere i più piccoli è sempre produttore. Partecipare alla preparazione potrebbe incuriosire e far sentire coinvolti anche quei bimbi che non amano particolarmente la frutta, oppure potrebbe essere tema per un breve laboratorio "hands on" quando avete a merenda bimbi ospiti senza preavviso.

Come sempre ho scelto ingredienti a *km pochi* potete sostituire i semi con quelli che preferite onorando la regione più vicina che li produce (tra mandorle, noci, pinoli, ma perchè no? anche pistacchi...) - o che preferiscono i vostri cari, sono tutti ricchissimi di qualità -, e alternare la frutta, scegliendo tra quella che vi regalano orti e terrazzi (presto proverò la variante con gli ultimi fichi del mio terrazzo che spero non si sbafino i corvi prima di noi!), o trovate dai vostri fornitori di fiducia.

Se come me userete le prugne non eccedete con lo zucchero e il succo di agave (che potrebbe anche sostituire zucchero + prugna frullata, volendo legare un po' di più la base e saltare un passaggio in logica "salva tempo") perchè questi frutti sono naturalmente dolci e zuccherini.

Consiglio di non servire più di un dolcetto o due a commensale se li presentate come dessert, perchè anche la base con i semi è piuttosto calorica. Le dosi indicate tengono conto di tutto questo e permettono di fare una base molto sottile e dare invece più risalto alla frutta (ho contato una prugna per dolcetto). I bimbi piccoli potrebbero non gradire la base - specialmente se non amano le spezie, che per loro si possono omettere, o perchè la trovano difficile da mangiare o fastidiosa la granella in bocca :) - . Mia figlia - che non ama proprio la granella - dice che sono più buoni quelli con la frutta speziata, un po' di zucchero - che però se la goccia d'oro è molto matura si può anche omettere e basta. :)

E ora?

Gustateli allegramente!

Il dolcetto passa anche la prova forchetta: quando lo si prende si sfalda dolcemente, ricordando proprio una rosa e i suoi petali, permettendo di raccogliere le singole fettina di frutta, che al palato ricordano un semifreddo speziato, e poi gustare la golosa granella.

(non ditelo a nessuno, ma, volendo, in un paio di morsi finisce tutto insieme in bocca...).

Buona domenica pomeriggio!

## Sorbetto alle mandorle

Di Cucina vegan spiegata al mio cane

### Ingredienti 3-4 persone:

- 225 gr. di mandorle
- 2 C di zucchero di canna chiaro
- 300 ml. di latte di soia
- 300 ml di acqua
- oro o argento edibili per guarnire

### Attrezzi:

bilancia, tritatutto, coltello, mortaio (facoltativo), contenitore per freezer, coppette, cucchiaini

### Preparazione::

- mettere a mollo le mandorle per almeno 3 ore meglio per la notte;
- scolare le mandorle;
- sminuzzare con il coltello;
- macinare nel mixer o con il mortaio;
- unire lo zucchero;
- rimacinare nel mixer o mortaio;
- sistemare l'impasto nel contenitore;
- aggiungere il latte e l'acqua;
- mescolare accuratamente;
- porre in freezer per almeno 2 ore;
- appena prima servire il sorbetto nelle coppette mescolare;
- guarnire.



Namaste.

Fedelmente tratto da: Cucina Indiana - Gribaudo\_Parragon Edizioni

Note dell'Editore: in India i sorbetti sono serviti in occasioni speciali, come le festività religiose. Si dovrebbero servire con il migliore servizio da dessert e guarnire con il varq (l'argento commestibile o foglia d'oro).

Note di Maura: io ho utilizzato le dosi dimezzate (le quantità sono un po' strane perché sono la traduzione in gr dei pesi in cup) ed, ho apportato la modifica del freezer, la ricetta originale prevede il raffreddamento in frigo per 30 minuti (non sono sufficienti a fare addensare), tenete da parte un po' di mandorle, tritate, con la buccia da unire all'ultimo per rendere più cremoso. Non ho trovato né l'argento né l'oro edibili ho così sostituito con boccioli di rosa (da tisana) acquistati in erboristeria.

## Marmellata mele - prugne

Di Mamma Vegana

Partecipo ad un contest di cucina. Chi, io? Ebbene sì, nonostante le mie doti culinarie siano ben misere rispetto a tante *food blogger* di mia conoscenza, quando ho visto il concorso sul gruppo Genitori Veg, non ho potuto resistere. "Sbattimento zero" potrebbe essere il mio motto in cucina!

In più ho conosciuto proprio lo scorso fine settimana il Ravello Curioso



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



e la Ravanellina, che hanno lanciato il contest, quindi, quasi all'ultimo minuto, ecco la mia ricetta per la...  
Marmellata mele-prugne senza zucchero per salutare l'estate

#### **Ingredienti:**

- 3 kg prugne (ma se ne avete di più, ben venga) - meglio se regalate dalla cucina
- 2 kg di mele - meglio se dell'albero dei nonni

#### **Necessario:**

- una pentola
- un passaverdure
- un coltello per sbucciare le mele

#### **Preparazione:**

- sbucciare le mele e tagliarle in quattro, togliendo il torsolo.
- Le bucce e i torsoli si possono tenere da parte per preparare la pectina di mela, ma questa è un'altra storia.
- mettere le mele nella pentola insieme alle prugne.

Per la serie "lo sbattimento lo decidete voi", a scelta: denocciolare le prugne prima, o direttamente nel passaverdure una volta cotte. Io che sono una pelandrona, dopo averne denocciolate un paio, ho scelto la seconda strada.

Attenzione però che se le prugne sono "dell'albero", potrebbero esserci dentro i "Giacomini"!

- cuocere a fuoco lento per almeno un'ora.
- passare nel passaverdure, con un disco con fori grossi.

La marmellata è pronta. Se riuscite a salvarne almeno un po' dalla voracità dei familiari, potete provare a metterla in barattolini sterilizzati oppure in pratiche porzioncine monodose da congelare.

Dato che è senza zucchero, non si conserverà fino all'estate prossima, ma vi permetterà di arrivare all'autunno.

Ovviamente - c'è da scriverlo? - partecipo al contest nella categoria "Ricette dolci" e nella sezione "Sbattimento zero".

Buone colazioni a tutti!

## **Delizia Vegan con Pesca e Cioccolato**

Di Ma che bontà

Ed ecco la proposta dolce per il contest di *Ravanello Curioso per ricette D'estate Vegane.*

Una tartelletta con frolla senza uova e senza lattosio, farcita con una crema al cioccolato profumata all'amaretto, sormontata da una cupoletta di gelatina di pesche.

Come ogni ricetta improvvisata che si rispetti le dosi sono "a occhio" ma il risultato è stato davvero spettacolare! I miei amici, anche quelli "omnivori", hanno gradito moltissimo, anzi mi hanno suggerito di trovare un nome a questo piccolo gioiello di pasticceria "allergy-friendly" e brevettare la ricetta.



In attesa di trovare un nome carino (ci ho pensato ma non mi è venuto in mente nulla) ve la propongo! Se siete intolleranti anche al glutine, utilizzate tranquillamente farina di riso per la frolla.



**Ingredienti (per circa 20 tartellette) - Ingredients (for about 20 mini tarts):**

- 100g zucchero - *sugar* (per la brisée dolce - for the pastry)
- 200g farina debole (anche di riso) - *all purpose flour or rice flour* (io ho usato farina 00 anti-grumi del Molino Spadoni)
- 100g margarina - *margarine*
- 50g latte di soia o q.b. per impastare - *soy milk (as/if you need to knead the dough)* (per la gelée di pesca - for the peach jello)
- 150g polpa di pesca frullata - *blended peach* 30g zucchero - *sugar*
- 1g di agar-agar\* (o 3g gelatina in fogli per i non vegani) - *1g agar-agar (or 3g isinglass if you are not vegan)*

**(per la ganache al cioccolato - for the chocolate cream)**

- 150g cioccolato fondente - *plain chocolate*
- 150g panna di soia non zuccherata - *unsweetned soy cream*
- 3 C di amaretto - *3 tbs almond liqueur*

**(per decorare - to decorate)**

- cioccolato fondente q.b. - *plain chocolate*
- cocco q.b. - *grated coconut*

*\*Nota: l'agar si solidifica a temperatura ambiente, se vi accorgete che ne avete messo troppo o troppo poco potete tranquillamente far ri-sciogliere il tutto riscaldando e aggiustare il tiro, e ne basta pochissimo, ovvero al massimo 4g di agar in polvere per mezzo litro di liquido. Questa proporzione serve per ottenere una gelatina solida, se invece la volete più cremoso - perché potete giocare sulle consistenze all'infinito - potete diminuire le quantità fino a 2g per mezzo litro. (Fonte: Il Cavoletto di Bruxelles)*

**Procedimento - Directions:**

Preparare la gelée di pesca (può essere preparata in anticipo e conservata in freezer, potete prepararne in maggiore quantità come metodo "alternativo" di conservare della frutta): Frullare le pesche e portarne ad ebollizione un piccola parte, sciogliervi all'interno l'agar-agar, lo zucchero e unite la restante parte di purea. (Se utilizzate invece la colla di pesce, Ammollare la gelatina in acqua fredda, scaldarne una parte della purea al microonde o a bagnomaria senza portarla a bollore, bastano 60/70°, sciogliervi all'interno lo zucchero e la gelatina, quindi unire la restante purea. Colare la gelée in stampini di silicone a mezza sfera (se non avete gli stampi a mezza sfera colate la gelée in una teglia rettangolare coperta di pellicola) e riporre in freezer a rassodare (o conservarla in freezer). Preparare la brisée dolce: Impastare velocemente la farina con la margarina e lo zucchero, aggiungendo latte di soia quanto basta per ottenere una frolla lavorabile. Mettere in frigo a raffreddare per almeno 30 min. Quindi stendere la frolla in una sfoglia di 2/3 mm di spessore, cappare dei dischetti di pasta e foderare uno stampo da minimuffin o per tartellette. Bucherellare il fondo e cuocere per 15 min a 180°. Lasciar raffreddare (o conservare in freezer fino all'utilizzo).

Preparare la ganache all'amaretto: Sciogliere il cioccolato al microonde o a bagnomaria, unire la panna di soia e l'amaretto secondo il gusto. A piacere prima di unire la panna e il liquore potete intingere nel cioccolato il bordo dei cestini di frolla e poi passarli nel cocco (la versione con il cocco è stata più apprezzata), in questa maniera sporcherete meno attrezzatura! ;D Potete anche usare il cioccolato bianco per questa decorazione, ma non è corretto dal punto di vista "vegano" o per eventuali intolleranze al lattosio.

Montaggio del dolce: aiutandovi con un sac à poche o dei Cni riempite i cestini di frolla di ganache. Quindi staccare dagli stampini le mezze sfere di gelée e posizionarle (da congelate) sulle tartellette (se non avete lo stampo a mezza sfera basterà tagliare a cubetti lo strato di gelée che avete ottenuto colando la purea di frutta nella vaschetta). Lasciar riposare in frigo per almeno 30 minuti (la gelée si scongelerà e la ganache si rassoderà un pochino). Sfortunatamente per voi non sono stata in grado di fotografare altro che questo piccolo superstite!!! Sono andati a ruba! Assolutamente da rifare! Ovviamente potete optare anche per una crostata unica sparpagliando i cubetti di gelatina (o le cupolette se avete usato le mezze sfere) sulla crema al cioccolato, come ad esempio nella crostata che vedete in basso, sotto la foto.

## Jalebi, le tipiche frittelle di farina di ceci

Di Dolci da sogno

Lo Jalebi è un dolce indiano molto famoso ed apprezzato, è fritto e immerso nello sciroppo di acqua e zucchero.

### Per l'impasto occorrono:

- 1 tazza di farina di ceci
- 2 C di zucchero
- 2 C di olio
- 2 C di lievito in polvere
- acqua tiepida q.b.

### Per lo sciroppo:

- una tazza d'acqua
- una tazza di zucchero
- un pizzico di cardamomo
- un pizzico di zafferano
- un C di succo di limone

### Preparazione:

Sciogliere il lievito in un C d'acqua e fatto cio aggiungerci la farina di ceci, lo zucchero e l'olio, mescolare bene il tutto. Aggiungere poco alla volta circa mezza tazza d'acqua fino ad ottenere una pastella non troppo liquida. Coprire la ciotola con un panno e lasciare riposare per circa un ora.

Preparare lo sciroppo mettendo in un pentolino l'acqua lo zucchero,lo zafferano,il cardamomo,il succo di limone e fare bollire per un 4-5 .

A questo punto mettere la pastella in una sacca a poche con un beccuccio dal buco abbastanza stretto.

Mettere in una padella a scaldare l'olio, quando sarà caldo con la sacca a poche premete in modo da far cadere il composto nell'olio e formate dei cerchi. Girateli frequentemente finche non saranno dorati.

Una volta fritti immergeteli nello sciroppo per qualche secondo, gustateli!!!

Io li ho provati anche in quest'altro modo (non sono più jalebi, ma a me sono piaciuti lo stesso), una volta fritti cospargeteli con dello zucchero a velo, restano belli croccanti.



## Ginger Ale, ovvero Ginger dell'Ale

Di Restiamo animali

### Ingredienti per 4 bicchieri:

- 20-25 grammi di succo di ginger (circa 70 grammi di radice)
- 50 grammi di succo di limone (circa 1 limone grande)
- 70 grammi di sciroppo di agave
- 600 ml di acqua gassata
- ghiaccio



Bevanda *piccante e dissetante* per affrontare una calda estate, senza dimenticare il valore aggiunto delle proprietà disintossicanti, antinfiammatorie e antiossidanti degli ingredienti.

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Spelare la radice di ginger e grattugiarla o tritarla in un frullatore, facendo attenzione a non disperdere il succo. Mettere la polpa di ginger così ottenuta in una garza o in un pezzo di tessuto alimentare per formaggi e strizzare accuratamente fino a estrarre tutto il succo.

Spremere il limone e dopo averlo filtrato, mescolarlo al succo di ginger e allo sciroppo di agave.

Riempire i bicchieri con dei cubetti di ghiaccio; versare la miscela, distribuendola nei 4 bicchieri, e riempire di acqua gassata fino al bordo.

Guarnire con una fetta di limone ed eventualmente qualche foglia di menta.

## RICETTE A “SBATTIMENTO ZERO”

### Salate

Come secondo, Seitan di NeuroPepe, Polpettine di melanzane sprint di Golosità Vegane, Riso venere al profumo di crudo di Passato tra le mani, Insalata di anguria, cipolla marinata, menta e finocchietto di MARIO...GREEN CHEF, Pesto crudo che bontà di La Bottega dei Semplici, Cestini di mezze penne rosa di Ale76 su Genitoriveg, Cannellini saporiti in coppetta di Correndomi incontro, Tortino zuccospino di Claudio P. su Genitoriveg, Pesto di rucola e basilico per salutare l'estate di Ma che bontà e ancora ...

Hummus di fagioli di Cristina N. su Genitoriveg



Salsa di pistacchi veloce di Mimangiollallergia



### Dolci

Smoothie allo yogurt di L'angolo delle delizie, Tortino senza cottura more e banana di L'eco del mondo, Gelato gelato di Golosità Vegane, Gelo di pesche gialle con cuori croccanti di Radici di zenzero, Salame al cioccolato-non-cioccolato di NeuroPepe, Cup-esche ai mirtilli di Gocce D'aria, Pasticcini crudisti alle prugne di Il Mondo di Cì, Budino al cioccolato con robinia e noce moscata di Passato tra le mani, Marmellata mele-prugne senza zucchero di Mamma Vegana e ancora ...

Crostatina del mulino dell'eden di La dieta di Eva



Budino con farina di carrube di Officina MumTrioska



## Salsa di pistacchi veloce, veloce

Di mimangiolaallergia

Quello che vedete nella foto è un condimento dettato dall'exasperazione in cucina: "Questo non lo voglio, questo neppure, quest'altro mi fa blè!" (pensieri sparsi di Alice). Per servire alla dolce pargoletta i piatti di sempre, ma in veste nuova, mi sono "inventata" un condimento nuovo, per condire pasta, riso, cous cous, cereali in chicco vari, verdure, pesce bollito, patate lesse, (si potrebbe anche sulla carne, ma per mangiare quella Alice non ha bisogno di camuffamento alcuno). Questa salsina è davvero veloce. L'ispirazione me l'ha data Nicoletta, ossia la mia fornitrice ufficiale di frutta a guscio al mercato.



Lei mi aveva descritto un sughetto per condire la pasta a base di pistacchi, pecorino, pomodorino fresco e olio evo. Io ho tenuto due ingredienti e ne ho fatto un condimento a freddo... veloce veloce! Prima di passare alla ricetta, sappiate che con questa partecipo al Contest di GenitoriVeg, ossia cucina sana e senza fatica... 😊

**Attrezzi:** c'è chi usa il mortaio, per non alterare i nutrienti, ma io sono per i metodi rapidi, quindi ho optato per un bel tritatutto!

**Ingredienti:** una manciata di pistacchi, sale marino integrale fino, olio extravergine di oliva

**Preparazione:** Tritare finemente i pistacchi sgusciati. In un contenitore a vs piacimento, mettere il trito, un pizzico di sale in base al vostro gusto, olio a piacimento e mescolare. FINE  
Ad Alice è piaciuto...

## Hummus di fagioli

Di Cristina N. per Genitori Veg

Un hummus di borlotti con decorazione di pinoli, prezzemolo e olio evo, servito in un contenitore commestibile e ricco di vitamina C.

- 200 g. di fagioli (borlotti o cannellini) cotti
- 1 spicchio di aglio
- 1 C di cumino in polvere
- 2 o 3 C di tahini (opzionale)
- 2 C (o più) di succo di limone
- 4 C di acqua
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- 4 panini arabi (detti anche pita) o piadine



Foto di Carlettis.

Mettete nel vaso di un robot da cucina i borlotti, 2 C di succo di limone, il cumino, l'aglio, la tahini e l'acqua; frullate fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio. Aggiustate il gusto aggiungendo altro sale e succo di limone.

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanelllocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



Versate l'hummus in una ciotola larga e lisciatelo con il dorso di un C. Spruzzatelo con olio d'oliva extra vergine senza lesinare eccessivamente e servite con i panini arabi tagliati in quattro riscaldati in forno caldo per 3 minuti.

Note: oltre che con la pita o le piadine, lo trovo meraviglioso se abbinato alle verdure crude. Un pezzo di finocchio o un sedano possono essere mini-contenitori di hummus.

## Crostatina del Mulino dell'Eden

Di La dieta di Eva

### Ingredienti X 1 Crostatina (X 2 Persone)

#### Base:

- 10 datteri normali (o 5 medjoul) denocciolati
- 100 g di mandorle pelate

#### Ripieno:

- 20 ciliegie denocciolate (o 7 albicocche)
- 1 C di avocado maturo (al posto del burro)
- 6 datteri denocciolati (o 3 medjoul)



### Preparazione

Facile! No cottura, no frigo, no farine. Si fa in 10 minuti e si mangia :).

Frullate insieme gli ingredienti della base. Con la palla appiccaticcia che vi verrà fuori plasmate la base della crostata, rialzando i bordi.

Se volete l'effetto "Crostatina" originale, tenete da parte un pò dell'impasto per farne striscioline :).

Per il ripieno, frullate insieme tutti gli ingredienti fino ad averne una crema densa e versatela nella base con un C. Fatto!

Mangiate subito o mettete in frigo per la merenda :D

PS Trucco: perchè non si attacchi al piatto, versateci della farina di cocco o di mandorle.

TEMPO - 10-15 minuti

## Budino con farina di carrube

Di Mumtrioska

Non avrei mai immaginato di diventare una "piccola alchimista da cucina" per creare dolcetti senza latte vaccino e uova eliminando pure lo zucchero raffinato. Eppure eccomi qui, mi sento un po' stregona e un po' invasata (più del solito), ma adoro sperimentare e sono curiosa di natura perciò tra un C di melassa e uno di succo d'agave, comincio a realizzare delle merende fantastiche e pure golose.

Stamattina prendo un cassetto della cucina, Elisa ha visto le bacche di vaniglia e mi ha chiesto di farci qualcosa "di delizioso".

Come non accontentarla?



© Mumtrioska

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:  
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/10/ed-ecco-tutte-le-ricette-in-gara/>



**Ho utilizzato:**

- 2 C di maizena
- 1 C abbondante di farina di carrube
- 1 C di melassa
- 500 ml di latte di riso
- una bacca di vaniglia

Dopo essermi chiesta come faccio ad avere queste cose in casa, ho sciolto nel latte la farina di carrube e la maizena, ho messo sul fuoco e ci ho sciolto piano piano la melassa e ho aggiunto la vaniglia aperta. Piano piano il composto si è rappreso e l'ho suddiviso in alcune tazze togliendo la bacca.

Raffreddato e voilà, fatto!

Il gusto è un po' particolare e mi ha riportato alla mia infanzia fino a quando con la mia mamma, andavamo al mercato dei contadini e ci compravamo le carrube (per non farmi mangiare le merendine, si inventava di tutto ... mi sa che è un'eredità che mi ha lasciato).

Ricordo che mi sentivo "particolare" a mangiare ciò che mangiavano i cavalli, eppure mi piacevano.

Ricordo pure perchè non le ho più volute mangiare però, una volta, dopo aver gustato metà frutto, è spuntato un vermino tutto bianco dal boccone che stavo per mettere in bocca. Aehmmmm.