

Le ricette salate di

FELICI & CURIOSI



Ravanello Curioso & Le Delizie di Feli

in collaborazione con

Marco Bianchi

11 Novembre 2012 - 11 Gennaio 2013

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/11/11/felici-e-curiosi-il-contest/>



... e molto altro su
<http://ravellocurioso.wordpress.com/>

Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/11/11/felici-e-curiosi-il-contest/>



... e molto altro su
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/>



Felici e Curiosi, il Contest.....	9
RICETTE SALATE	12
Insalata di broccolo crudo	12
Pasta "Respira Salute".....	13
Peperoni "Ammuddicati" (con pan grattato).....	14
Le Olive Verdi "Scacciate" (schiacciate)	15
Melanzane sott'olio e Patè di Melanzane	16
Polpettone di verdure	17
Hamburger beluga.....	18
Roman noodles ai semi	18
Hamburger di fagioli neri pomodori secchi e paprika affumicata.....	19
Pasta cu' pisci fuiùt	20
Hamburguer di funghi grigliato allo stile Ranch.....	21
Veganese (Maionese alla soia 100% vegetale)	22
Mix di cereali al cavolo cappuccio	22
Riccioli di kamuth con pesto di spinaci	23
Peperoni ripieni.....	24
Treccia rotonda alla zucca	24
Spaghetti di zucchine	25
Pesto "Lellino"	26
Lupigiano senza reggiano.....	26
Topinambur al forno.....	27
Cous cous invernale con ceci, verdure e curcuma	28
Vellutata di cavolo nero	29
Re-Quinoa con cime di rapa.....	29
Patè vegetale al profumo di vaniglia.....	30
Risotto autunnale con zucca di hokkaido e castagne.....	30
Pasta e Fagioli	31
Riso integrale con verza e aromi	32
Il pure' di fave con le cime di rapa	33
Fagiobab	34
Miglio cremoso ai ceci	34
Crocchette di miglio e ceci.....	35
Riso & ceci al cavolo nero.....	35
Pasta al forno con cavolfiore e curcuma	36
Lasagna Carasau	37
Zuppa di miso con zucca e cavolo "trunzu".....	38
Insalata "Magnifica"	39
Biscottini di castagne,anacardi e prezzemolo	39
Penne con spinaci e capperi	40
Pipian Verde.....	40
Triangoli di zucca al pesto di nocciole.....	41
Sale aromatico	41
Sformatino di miglio su crema di broccoli.....	42
Babaganoush	42
Brivido d'amore.....	43
Quadrotti alle verdure	43
Pepite di sesamo	44



Polpettine dorate	44
Quadrotti di miglio	45
Zucca prelibata	45
Torretta ai carciofi	46
Medaglioni di fiocchi di ceci e spinaci	46
Calzone autunnale.	47
Tofu con radicchio di treviso e olive.....	48
Seitan alla megrè.....	48
Gnocchetti sardi con sugo di broccoli.....	48
Pasta con semi arrostiti	49
Zimino o Zemin - Zuppa di ceci e bietole alla genovese.....	50
Orient Express (Spaghetti di soia con verdure)	50
Ravioli orientali al vapore con tofu e salsa rossa - Polly style	51
Tofu marinato all'arancia	52
Budinetti di carciofi e noci al forno	53
Tortino di patate e cavolo cappuccio.....	54
Passato di lenticchie.....	54
Gomasio	55
Patate al cumino (Jeera aloo)	55
Spiedini alla siciliana.....	56
Riso rosso con pomodorini e tempeh.....	56
Baked potato con seitan e pomodori secchi	57
Crema di piselli freschi e porri	57
Salsa allo yogurt e erba cipollina.....	58
Maionese senza uova	58
VegBurger	58
Quattro cereali ai piselli.....	59
Tortino di patate con noci e zenzero	59
Bocconcini di ceci al sesamo con crema di prezzemolo e noci	60
Crema di spinaci al timo e alloro con crostini di farina di mais	61
Tartine Golose con Olive Taggiasche.....	62
Pasta alla siciliana (la mia preferita in assoluto).....	63
Insalata novembrina di quinoa.....	64
Dadolata affumicata di tofu e zucca	65
Cavolo & Mele.....	65
Vellutata di porri e cannellini.....	66
Mandàla a tavola	66
Salsina Castagnaglio	67
Scodelline di cipolle rosse ripiene al saraceno.....	67
Torta di porri, zucca e radicchio.....	68
Pasta integrale con cavolfiori, pistacchi e epices colombo	69
Gnocchi di cavolfiore al tè matcha.....	69
Torta salata di riso e verdure	70
Purè di cavolfiore.....	70
Polpettine di pane ripiene.....	71
Flan di topinambur con verza saltata e noci.....	72
Basta un poco di zenzero e la zucca va giù	73
Orecchiette cime di rapa rivisitate.....	74
Linguine alla crema di zucchine e tofu	75





Seitan al curry	75
Vellutata di zucca	76
Piccoli finger food di cavolfiore e miglio.....	76
Insalata tardo autunnale croccante e sfiziosa.....	77
Polpette di cavolfiore crudo.....	78
Formaggetta alle mandorle	79
Torta di zucca salata	79
Risotto ai gambi	80
Il villaggio di babbo natale	81
Veg-Rotolo alla cicoria	82
“Verde speranza”	83
Risotto integrale con cavoletti di bruxelles e champignon.....	83
Vellutata di Cavolfiore e nocciole	84
Vellutata di broccolo Romano	85
Spaghetti alla crema di cipolle di tropea	85
Pizz’a figlitte	86
Strudel di cipolle e verze.....	87
Paté vegan di fagioli cannellini: antispasto natalizio	88
Risotto integrale agli antiociani	89
Zuppa di fagioli borlotti freschi.....	90
Insalata di cavoli agli agrumi	91
Vellutata bicolore di ceci neri e zucca.....	91
Burger di okara, verdure e zafferano	92
Polpettine di soia gialla e carote.....	93
Vellutata di broccoli con lenticchie in coppa	93
La cucina degli avanzi: dal minestrone al couscous	94
Insalata natalizia.....	95
Risotto al radicchio su vellutata di zucca	96
Quinoa mediterranea.....	96
Zucchigiana di melanzane.....	97
Involtini di verza con quinoa e topinambur in besciamella.....	98
Vellutata elegante.....	98
Mozzarella di mandorle.....	99
Torta Cavolfiori & Carciofi.....	101
Crocchette di patate e broccoli	102
Strudel di seitan con crema all’arancia.....	102
Minestra invernale in verde	104
Miglio ai borlotti con timo e noci	104
Stonehenge di pomodori	105
Insalata tiepida con quinoa, verdure arrostate e noci.....	106
Mayo di riso.....	107
Torta salata di zucchine e seitan	108
Lasagna in viola	109
Risotto profumato di cannella e chiodi di garofano.	110
Mimosa di cavolfiore	110
Pachettini di cavolo verza al pomodoro di buon auspicio	111
Insalata di finocchi e arancia.....	112
Sole d’inverno	112
Ravioli di zucca al radicchio rosso	113





Tortini salati 3P	114
Insalata innevata.....	114
Piadina di kamut indian style	115
Insalata di tiepida d'autunno	116
Vellutata di cavolfiore allo zafferano, riso al profumo d'alloro	116
Tortini di miglio e cavolo toscano	117
Evviva la PIZZA!	118
Un lupino per amico	119
Quinoa sui trabocchi	120
Tempeh piccata	120
Zuppa di grano saraceno	121
Gnofu (gnocchetti di tofu) rosa.....	122
Il Ghiotto Borlotto.....	122
Tortellini beluga	123
Sushi tempeh.....	124
Fast good!	124
Pumpkipizza	126
Papaveri e pappardelle	126
Il Primo d'autunno.....	127
Vitel non è	127
Focaccia mediterranea	128
Mayanese.....	129
Delicious lilla sauce	129
Panpkin	130
Penneroncini	131
Purea di fave e cicoriette selvatiche alla salentina.....	131
Sformatino di tofu e broccoli	132
La bella vellutata	132
Insalata di miglio invernale	133
Pasta con il pesto di barbabietole.....	134
Torta salata di cavolo rosso	134
LaSana al forno	135
Involtini toscani	136
Vellutata densa di zucca e patate.....	137
Linguine di zucchine crudiste	138
MezzeManiche caponate	138
Farigiolata e Fragù	139
Da Falafel a Farigiolata e da Farigiolata a Fragù.....	140
Gli involtini di verza e cicerchie con verdure.....	140
Stelle verdi con zucca e patate al sugo di noci e semi di papavero.....	141
Pesto di radicchio	142
Passata rossa al profumo di timo e limone	142
Mousse di zucca - très chic.....	143
Zuppa di ceci e castagne	144
Ravioli in 3T Topinambur -Tofu -Tamari.....	144
Rosso di sera.....	145
Insalata "nostalgia d'estate"	146
Lasagna di polenta di mais cinquantino con funghi, radicchio, funghi shitake e pinoli.....	147
Tortellone veg-rustico "tutta salute"	148





Pasta al pesto di cavolo nero e pinoli tostati.....	148
Linguine integrali al pesto di cavolo nero e broccolo siciliano.....	149
Risotto ai funghi con crema di piselli e curcuma	150
Risotto integrale in brodo di curcuma e zucca	150
Zuppa vellutata e croccante di shitake, noci, miglio e quinoa	151
FUORI CONCORSO	151
Crumble di zucca.....	151
Papiro di riso con crema di olive nere	152
Tortino di piselli e miglio con salsa allo zafferano	153
Torta verde di Sanremo.....	154
Pizza di mais	155
Pasticcio di conchiglioni	156
Tartare di cavolfiore al profumo di basilico.....	156
Crema concentrica di cavolfiore e bieta	157
Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti	158
Cavoli mantecati al burro di girasole.....	158
Tofizza.....	159
Olive cunzate alla messinese.....	160
Lasagne con broccoli e radicchio.....	161
Pudding di zucca.....	162
Focaccia ripiena di bontà	163
Un cono!?!? Che gusto?.... ..	164
Rape ripiene	164
Risotto al kiwi e canapa.....	165
Seitan in crosta di pistacchi.....	166
Risenza	167



Felici e Curiosi, il Contest

11 nov 2012

Posted by [ravellocurioso](#) in [About Ravello](#)



Rullo di tamburi!!!

Ecco a voi l'evento dell'anno con il quale vogliamo chiudere il 2012 ed iniziare il 2013 con il botto!

Un nuovo contest, anzi il Contest nato dall'unione di 2 blog e 4 dolci manine, ma non solo perchè ... oltre le mani c'è di più: Marco Bianchi ha creato questa grande occasione, l'occasione per tutti voi di mettervi alla prova e divertirvi senza timori perché qui giochiamo facile!.

Veniamo alla descrizione semiseria e dettagliata del contest.

In occasione (o in contemporanea?) dell'uscita dell'ultimo libro di Marco Bianchi, parte il contest di Felici & Curiosi.

Noi foodblogger, Felicia e Ravabella, creiamo ricette gustose, sfiziose, golose, sane e, per questo contest, non è richiesto niente di diverso, solo l'utilizzo di uno o più ingredienti contenuti nell'elenco proposto dall'ormai planetario Chef - Ricercatore Marco Bianchi.

I Magnifici 20 sono le 20 famiglie di alimenti che non devono mai mancare sulla nostra tavola.

Eccole:

Quinoa & Soia	Olio di Lino	Gli Spinaci	I Rossi
I Germogli	Spezie ed Erbe	Il Pomodoro	L'Uva
Le Alghe	Aglio e Cipolla	Gli Arancioni	La Frutta Secca
I Semi Oleosi	Cavoli e Famiglia	I Legumi	Il Malto
Olio di Oliva	I Verdi	Gli Agrumi	Il Cioccolato



Gli stessi ingredienti che non vogliamo fare mancare nel nostro contest!

Ci sono due sezioni, una per le ricette SALATE ed una per le ricette DOLCI e, poiché siamo due blogger vegan, le ricette dovranno essere prive di ingredienti di origine animale, tanto più che il pesce azzurro viene egregiamente sostituito dalle alghe!.

ravello curioso



Le ricette andranno inserite in questo modo: le salate nel blog di Ravello Curioso,



mentre le ricette dolci nel blog di Le delizie di Feli.

Le regole sono sempre quelle e sono semplicissime:

- il contest inizia il giorno 11.11.2012 e termina il giorno 11.01.2013, ore 23:59,
- potete inviare tutte le ricette che desiderate specificando la categoria DOLCE o SALATA,
- dovete utilizzare uno o più ingredienti contenuti nell'elenco,



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/11/11/felici-e-curiosi-il-contest/>

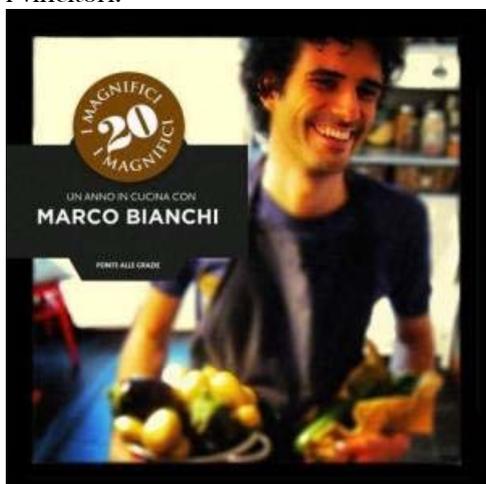


- la ricetta deve essere pubblicata sul vostro blog (se l'avete), linkata a questo contest ed inserita qui sotto nei commenti se è una ricetta salata o qui da Felicia, se è una ricetta dolce,
- ogni ricetta dovrà essere corredata da almeno una foto del piatto finito perchè anche l'occhio vuole la sua parte,
- il banner del contest dovrà essere riportato nella ricetta stessa, insieme alla scritta: "*Con questa ricetta SALATA (o DOLCE) partecipo al contest Felici e Curiosi di Ravello Curioso e Le delizie di Feli*",
- il banner del contest dovrà essere riportato anche in home page o nella vostra sezione contest.
- Le ricette possono essere inedite, già pubblicate o anche ripubblicate per l'occasione.

A questo contest possono partecipare tutti, ma proprio tutti: chi non ha un blog può inviare le ricette via mail, corredate di una fotografia del piatto finito, ai seguenti indirizzi:

- per le ricette DOLCI, a Felicia: ledeliziedifeli@fastpiu.it
- per le ricette SALATE, alla Ravanella: lasvegan@live.it

Al termine del contest, il nostro giudice d'eccezione Marco Bianchi valuterà insieme a noi le ricette e decreterà i vincitori.



Ed il premio??? Il bellissimo volume di Marco Bianchi "Un anno in cucina con Marco Bianchi" una copia unica, autografata dall'autore: ovviamente i volumi saranno due, uno per ogni categoria.

Qui troverete altre informazioni utili sui Magnifici 20 alimenti. Se siete in questo blog e volete inserire una ricetta dolce non disperate: cliccate qui e verrete magicamente smaterializzati e rimaterializzati sul blog che cercate!

Le regole sono semplicissime: gli ingredienti previsti sono gli stessi che abbiamo nella nostra dispensa, e se non li abbiamo, quale migliore occasione per cominciare ad usarli?.

Ed allora ricordate, questa sera, quando preparate la cena, fotografatela: la vostra ricetta è già pronta!!.

Una sola nota importante, si sa che *repetita iuvant*: le ricette non devono contenere ingredienti e derivati di origine animale.

Ed ora, uno scatto dello staff al completo, Marco Bianchi, Ravello Curioso e Felicia immortalati a Milano durante la presentazione del libro di Marco: e vista la ghiotta occasione, ne aprofitto per salutare il mitico Matteo, che, con le banane, fa delle vere magie, la bravissima e simpaticissima Laura ed i ragazzi di Gnam Box: siete superlativi!



Ed eccomi in tutta la mia *Ravanellitudine* alla fine della serata, mentre sono alle prese con il regalo di Felicia: una zucca stratosferica!

Ho girato per Milano, prendendo ben due mezzi pubblici, con la zucca al collo.

Qui sotto troverete aggiornato l'elenco delle ricette partecipanti al contest, mano a mano che arriveranno! E, come sempre, realizzeremo **PER TUTTI** un bellissimo **LIBRO** con la raccolta di tutte le ricette partecipanti!



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/11/11/felici-e-curiosi-il-contest/>

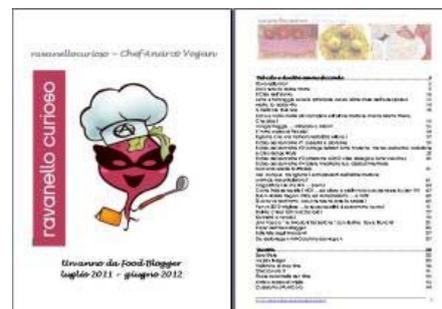


Nell'attesa, vi ricordo che potete già scaricare diversi ebook completamente gratuiti, oltreché completamente bellissimi:

01 luglio 2012
1° LIBRO DI RICETTE DI RAVANELLO CURIOSO!

Per te, 200 pag. di ricette, idee ed informazioni per un anno di tavolate golose!

<http://ravellocurioso.files.wordpress.com/2012/11/libro-ravellook.pdf>



20 settembre 12
RACCOLTA DEL 1° CONTEST RAVANELLO!

Per te, 70 pag. di ricette super golose, estivissime e scritte dal magico popolo dei cuochi web.

<http://ravellocurioso.files.wordpress.com/2012/10/libro-contest.pdf>



19 novembre 2012
LECTIO MAGISTRALIS di Melanie Joy

Inoltre hai a tua disposizione la trascrizione della Lectio Magistralis di Melanie Joy!

“Si è formata ad Harvard, è psicologa e docente di psicologia e sociologia presso l'Università di Boston, nonché apprezzata conferenziera. Autrice di una serie di articoli di psicologia, sulla difesa degli animali e la giustizia sociale, pubblicati su numerosi periodici e riviste, è la principale ricercatrice sul carnismo, l'ideologia che giustifica il mangiare la carne di (alcuni) animali.”

http://ravellocurioso.files.wordpress.com/2012/11/lectio-magistralis_ok1.pdf



7 settembre 2011
CONFERENZE di Franco Berrino

Del Dott. **Franco Berrino**, Direttore del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione - Fondazione IRCCS Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori - MILANO.

Ci racconta del cibo dell'uomo e del bambino.

http://ravellocurioso.files.wordpress.com/2012/11/11_09_07_conferenza-berrino.pdf

<http://ravellocurioso.wordpress.com/2011/07/09/il-cibo-delluomo/>



E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!
PS: ci trovi anche su Facebook.



RICETTE SALATE

Insalata di broccolo crudo

Di "Una V nel piatto"

Quest'insalata è una vera rivelazione per me, non so voi ma io non ho mai mangiato il **broccolo crudo** e ne sono rimasta completamente colpita.

Ma il broccolo devo dire che mi ha sorpreso!

L'ho lasciato a marinare con il succo di clementine per tutta la notte, l'ho condito con alga nori, chicchi di melagrana, cipolla rossa, carote e tanto altro...

Quindi se siete curiosi, vi invito decisamente ad assaggiarlo lasciandolo però marinare, così che assorba tutti i liquidi e il condimento e che si intenerisca restando "croccante" come la classica insalata a foglia verde.

Le gallette che vedete in foto sono a base di farina di segale, lievito e semi di sesamo .

Io vi riporto gli ingredienti ed il loro peso, le dosi possono risultare abbondanti ma se siete in due in casa o tre l'insalata la potrete tranquillamente dividere :D .

A dire il vero io me la sono pappata tutta da sola, troppo buona, tenera e profumata! Yummm



Ingredients:

- broccolo bio - 435 gr
- cipolla rossa - 20 gr
- polpa di avocado maturo - 50 gr
- succo di 4 clementine - 200 gr
- carota bio - 1
- pomodoro secco bio (senza sale o al massimo tenuto in ammollo) - 1 - 2
- semi di canapa bio - 3 cucchiaini
- alga nori - 2 gr
- aglio in polvere - un pizzico per profumare
- chicchi di melagrana bio - 30 gr
- sale grigio Bretonne - q.b
- olio evo bio e locale - q.b

Instructions:

Lavare con cura sotto l'acqua corrente il broccolo.

Tagliare il gambo duro (che utilizzeremo per preparare una zuppa o altro) e tagliare tutte le cimette del broccolo piuttosto piccoline per agevolare ,quando andremo a papparci l'insalata, la masticazione dell'ortaggio.

Unire la cipolla tagliata a pezzettini piccoli, la carota (con la buccia essendo bio) grattugiata, un pizzichino di aglio in polvere solo per insaporire, il pomodoro secco tagliato a pezzettini, il succo delle clementine ottenuto al momento con lo spremiagrumi, la polpa di avocado schiacciata e condita con una macinata di sale grigio, i tre cucchiaini di semi di canapa (in mancanza nocciole tritate) , l'alga nori tagliuzzata, una macinata di sale grigio e un filo di olio.

Mescolare tutti gli ingredienti con un cucchiaio e lasciar insaporire l'insalata per tutta la notte coprendo la ciotola con carta velina (non c'e bisogno di riporre la ciotola in frigo perché siamo in autunno inoltrato :))



Il giorno seguente, prima di mangiarla, ridate una leggera mescolata e vi accorgete che il succo delle clementine sarà stato assorbito dal broccolo e all'assaggio vi accorgete del gradevole mix di ingredienti che vanno ad insaporire il broccolo rendendo l'insalata sfiziosissima!!! Questa ricetta fa molto Sicilia per la presenza del broccolo, l'alga che ricorda il mare, il pomodoro secco che rievoca il sud d'Italia, gli agrumi, la melagrana e l'avocado che ora ci arriva anche dalla Sicilia appunto...

Ma fa anche tanto autunno, stagione che amo, e che ho voluto riportare nel piatto accompagnando anche con una spremuta di clementine preparata al momento!

Una carica di vitamina C, ferro, potassio, magnesio, acido folico, antiossidanti e fibre... Una ricetta anche antitumorale, cosa chiedere di più?!? :D

Pasta “Respira Salute”

Di “Zenzero e Zen”

Ho voluto chiamare in questo modo questa pasta perché veramente si respira salute solo a guardarla, il condimento ha un alto contenuto di fibre, ferro e vitamine ed è oltretutto gustosissima. Ho usato carciofi, pomodori secchi, noci, semi di zucca tostati, mandorle. Mi piace sperimentare e provare sempre nuovi gusti ed abbinamenti, ed ogni volta mi stupisco come una bambina (“Quando i bambini fanno oh!”) degli innumerevoli e nuovi sapori che si possono creare con la fantasia e ciò che ci regala generosamente la natura. Proprio per questo motivo cerchiamo di amarla e rispettarla.



Ingredienti per 4 persone

- 400 gr. di pasta di semola od ancor meglio di farro
- 4 carciofi freschi
- 2 spicchi di aglio
- 6 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di pomodori secchi tritati
- 2 cucchiaini di noci tritate
- 2 cucchiaini di semi di zucca tostati
- 1 cucchiaino di mandorle tritate
- 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie

In una padella mettere l'olio extra vergine di oliva e gli spicchi di aglio, far soffriggere per 1 minuto quindi aggiungere i carciofi (togliere le foglie esterne) tagliati in spicchi fini, far cuocere per 10-15 minuti, aggiungere acqua se necessario. Nel frattempo cuocere la pasta al dente, quando è pronta, scolarla e aggiungere i carciofi, i pomodori, le noci, i semi di zucca, le mandorle e mescolare bene. Servire e cospargere su ogni piatto un cucchiaino di lievito alimentare a scaglie.

Peperoni "Ammuddicati" (con pan grattato)

Di Pasticci e Pasticcini



Oggi vi propongo un piatto che può essere considerato sia un contorno, sia un piatto unico. Il pane nero di Castelvetrano è un pane MITICO di antica tradizione prodotto a Castelvetrano, in provincia di Trapani. Viene realizzato mischiando due semole: quella di grano biondo siciliano e quella ricavata da una varietà di grano duro locale raro, la tumminia o "grano marzuolo", entrambe integrali e macinate in mulini a pietra naturale.

La tumminia è un grano particolarmente duro. Il nome viene fatto risalire al greco trimenaios, trimestrale. Il colore scuro della tumminia è responsabile della colorazione del pane nero.

La farina viene impastata con acqua, sale di Trapani e lievito naturale (detto "lu criscenti"). Dopo una lunga lievitazione dell'impasto, i pani vengono cotti a 300°C in forni di pietra alimentati con le fronde di ulivo tagliate nella potatura. Quando il fuoco ha portato il forno a temperatura, si toglie la brace e si ripulisce accuratamente il forno con una scopa di palma nana prima di infornare il pane, che cuoce lentamente, senza fuoco diretto. Il prodotto è compatto, atto ad una lunga conservazione. Si presenta a forma di pagnotta (vastedda). La crosta, coperta di semi di sesamo, è dura e di colore scuro (caffè). L'interno è di colore giallo grano, con mollica morbida dal sapore dolce. È tutelato come presidio di Slow Food.

Adesso che vi ho fornito le informazioni storiche e gastronomiche su questa nostra specialità, potrete comprendere la mia meraviglia quando, tra le innumerevoli leccornie inviatemi, ho trovato questi tre barattoli con pan grattato aromatizzato con mandorle tostate, aromi mediterranei e peperoncino. Sarà che, come dice una mia amica che vive al nord, noi siciliani passiamo tutto nel pan grattato, sarà perchè adoro il Pane Nero di Castelvetrano insomma l'ho provato immediatamente!!!! E' ottimo!

Regala a questa pietanza un aroma nuovo e saporitissimo perchè, questo pan grattato si "atturra" (tosta) durante la cottura, nell'olio con il quale vengono conditi i peperoni. Inoltre, la presenza della "passolina e pinoli" arricchisce di gusto il piatto senza appesantirlo...insomma ideale con questo caldo torrido. Per coloro che non sono palermitani e che hanno la bontà di leggermi voglio specificare cosa si intende per PASSOLINA E PINOLI.

La fonte di quanto segue è QUT: "La Passolina è un tipo particolarissimo di uva passa che cresce dalle nostre parti e ampiamente utilizzata nella cucina siciliana. Da non confondere con l'uva passa bionda e dolce che solitamente viene usata per confezionare i dolci siciliani. Si tratta di un'uvetta piccola di colore prugno-nerastra che, assieme ai pinoli, è l'ingrediente regina dei piatti più famosi della cucina siciliana". Adesso, dopo queste "perle di cultura", vi passo la ricetta:

- 6 peperoni di vario colore
- 1/2 bicchiere di OLIO BIOLOGICO VILLA COLONNA
- 100 gr. di passolina e pinoli (se non trovate la passolina, potete sostituirla con l'uva passa)
- sale GEMMA DI MARE
- 1 barattolo di "MUDDICA SECCA CON AROMI" dell'Azienda AGRIPANTEL

Procedimento:

- lavare i peperoni, privarli dei semi e dei filamenti e tagliarli a listarelle
- metterli in una teglia aggiungendo l'olio, il sale, il pan grattato e la passolina e pinoli
- mescolare molto bene e infornare sino a cottura (il tempo è variabile e dipende dal forno)
- mescolare spesso durante la cottura.



Le Olive Verdi "Scacciate" (schiacciate)

Di Pasticci e Pasticcini



E' il tempo della raccolta delle olive. In tutta Italia , dove prima, dove dopo, si è impegnati in questa attività.

Siamo il Paese dove si produce l'olio più buono e più pregiato del mondo e, in ogni regione, le peculiarità e il gusto cambiano.

Cambia il metodo per la coltivazione, cambia la composizione del terreno, il clima e l'aria che ne determinano il profumo, cambiano le tecniche per la spremitura. Inoltre, dalla notte dei tempi, si è consolidata la consuetudine di conservare le olive, verdi o nere, per l'inverno. In ogni casa, avere una scorta di olive da mangiare con il pane, con i formaggi e da abbinare ad un buon vino, era considerata una ricchezza. Oggi vi propongo le olive "scacciate" cioè schiacciate, da gustare in questo periodo, mentre ancora sono fresche.

E' il tempo della raccolta delle olive. In tutta Italia , dove prima, dove dopo, si è impegnati in questa attività. Siamo il Paese dove si produce l'olio più buono e più pregiato del mondo e, in ogni regione, le peculiarità e il gusto cambiano. Cambia il metodo per la coltivazione, cambia la composizione del terreno, il clima e l'aria che ne determinano il profumo, cambiano le tecniche per la spremitura. Inoltre, dalla notte dei tempi, si è consolidata la consuetudine di conservare le olive, verdi o nere, per l'inverno. In ogni casa, avere una scorta di olive da mangiare con il pane, con i formaggi e da abbinare ad un buon vino, era considerata una ricchezza. Oggi vi propongo le olive "scacciate" cioè schiacciate, da gustare in questo periodo, mentre ancora sono fresche.

Ingredienti:

- 1 kg. di olive verdi Azienda Agricola- Villa Colonna
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 peperone giallo
- 2 coste di sedano tenere
- olio d'oliva Azienda Agricola -Villa Colonna
- 2 cucchiari di origano fresco
- 2 spicchi d'aglio
- sale fino

Procedimento:

- schiacciare le olive, ad una ad una, sopra un tagliere di legno, con un martellino o un batticarne, senza togliere il nocciolo
- metterle in una ciotola piena d'acqua e sale , in ragione di 50 gr. per litro d'acqua e cambiare l'acqua due volte al giorno
- ripetere questa operazione sino a che , assaggiandole, sono diventate dolci
- sciacquarle ripetutamente, scolarle, asciugarle con un panno
- preparare il condimento spezzettando , minutamente, i peperoni e il sedano crudi
- aggiungere l'aglio e l'origano
- mescolare le olive al condimento aggiungendo l'origano, il sale e l'olio abbondante.

Melanzane sott'olio e Patè di Melanzane

Di Pasticci e Pasticcini



Io, forse l'avete già capito, sono una fanatica dei regalini "homemade" perchè, nel tempo, mi sono resa conto che i regali "mangerecci" sono sempre i più graditi. Ad ognuno di noi capita di ricevere un favore, una cortesia, un'affettuosità e di sentire l'esigenza di ricambiare.... ma con che cosa???. Con il solito oggetto, più o meno, impersonale, con un profumo, con una pianta.... ???

Tutti abbiamo le case piene di oggetti inutili, frutto di anni di regali ricevuti, per un motivo o per un altro, e che non sappiamo dove collocare. Mentre il cibo si "colloca sempre"!!!! Lo mangiamo con gusto, lo condividiamo con le persone care, lo conserviamo per un momento diverso.... Insomma, NON E' INUTILE!!!

Oggi vi propongo le MELANZANE SOTT'OLIO e IL PATE' DI MELANZANE EOLIANO.

N.B.: io sterilizzo sempre le conserve sott'olio tramite bollitura a 100° per 40 minuti perchè, anche se il sapore dell'olio d'oliva, dopo la bollitura, "vira" leggermente, è l'unico modo per essere sicuri.

Ingredienti:

- 6 melanzane viola
- 1\2 l. olio d'oliva Azienda Agricola Villa Colonna
- 1\2 l. di aceto
- 1\2 l. di vino bianco
- 10 chiodi di garofano
- 1 cucchiaio di peperoncino tritato
- 4 foglie d'alloro
- 100 gr. di pomodori secchi
- 100 gr. capperi sotto sale, dissalati
- 4 cucchiari di origano
- 4 spicchi d'aglio sbucciati

Procedimento unico per il patè e per il sott'olio:

- sbucciare sommariamente le melanzane, tagliarle a tocchetti, cospargerle di sale e lasciare "spurgare" per 1 ora;
- sciacquare ripetutamente per eliminare tutto il sale;
- dividere la quantità ottenuta a metà: una parte per il patè e un'altra per il sott'olio.

Procedimento per le melanzane sott'olio:

- con il robot da cucina tritare i cubetti di melanzane a joulienne
- in una pentola mettere il vino bianco, l'aceto, i chiodi di garofano, 1 cucchiaio di sale, le foglie d'alloro e portare ad ebollizione
- immergere le melanzane a joulienne e lasciare cuocere, da quando riprende il bollore, per 5 minuti
- scolarle con una schiumarola e metterle in uno scolapasta
- distenderle su un canovaccio pulito e lasciare all'aria per un giorno
- dopo di ciò, metterle in una ciotola capiente e condirle con olio abbondante, peperoncino macinato o intero, origano, 2 spicchi d'aglio tagliati a lamelle
- mescolare bene e riempire i barattoli sistemando all'interno delle foglie d'alloro
- coprire d'olio d'oliva, chiudere ermeticamente e sterilizzare a 100° per 40 minuti
- lasciare raffreddare nella pentola e riporre in dispensa al buio



Procedimento per il Patè di Melanzane:

- in una pentola mettere il vino bianco, l'aceto, i chiodi di garofano, 1 cucchiaino di sale, le foglie d'alloro e portare ad ebollizione,
- immergere le melanzane a cubetti e lasciare cuocere, da quando riprende il bollore, per 5 minuti,
- scolare con una schiumarola e mettere i cubetti in uno scola-pasta,
- distenderle su un canovaccio pulito e lasciare all'aria per un giorno,
- dopo di ciò, mettere in un robot (io il Bimby) le melanzane a cubetti, olio abbondante, peperoncino macinato o intero, origano, 2 spicchi d'aglio tagliati, i pomodori secchi rinvenuti in acqua calda, i capperi dissalati e frullare, aggiungendo olio, se necessario, sino a che diventa un composto omogeneo,
- mescolare bene e riempire i barattoli,
- coprire d'olio d'oliva, chiudere ermeticamente e sterilizzare a 100° per 40 minuti,
- lasciare raffreddare nella pentola e riporre in dispensa al buio.

Polpettone di verdure

Di Nunzia Canu

- 3 C di olio EVO
- 5 zucchine grandi
- 3 carote
- 1 peperone
- 1 bicchiere di passata
- 1 gambo di sedano
- 1 patata grande
- 1 carciofo (facoltativo)
- 1 dado
- 1 foglia di alloro
- 1 cipolla piccola
- 1 testa d'aglio
- 2 bicchieri di pangrattato
- lievito in scaglie



Per il sughetto: foglie di alloro, aglio, rosmarino, acqua, cipolla, carote).



Tagliare le verdure a pezzi non troppo grandi, metterle a cucinare in una pentola insieme all'alloro, cipolla e aglio; una volta stufate, ma non troppo, aggiungere il dado a pezzetti, e farlo sciogliere bene nelle verdure. Una volta fatto questo mischiare pangrattato e lievito: mettere il tutto in un robot e macinare.

Prendere la forma del plumcake, rivestirla con della carta da forno e versare tutto dentro e compattare bene. Gratinare con del pangrattato e cuocere in forno a 180° per circa un'ora. **Procedimento per il sughetto:** preparare un soffritto con aglio, cipolla, olio d'oliva, alloro, rosmarino e delle carote tagliate a rondelle, molto finemente ed un po' d'acqua. Una volta pronto il tutto, versare del vino bianco e farlo evaporare: cotto il polpettone tagliarlo a fette, metterlo nel sughetto e servire.

Hamburger beluga

Di Zenzero e Zen

Un valido secondo, proteico e gustoso e abbastanza veloce se si hanno le lenticchie già cotte. Io ho utilizzato un avanzo di lenticchie cotte chiamate 'beluga'.

Le ho comprate per provarle, il nome mi aveva parecchio incuriosito e non le ho più abbandonate. Non necessitano di ammollo e richiedono 15 - 20 minuti di cottura.

Sono dei lucenti chicchi neri somiglianti appunto al caviale beluga.

Per trovare le caratteristiche nutrizionali ho dovuto pensare un po', nel senso che sono dovuta andare su siti in lingua inglese.

E' stata una dolce sorpresa perché contengono solo 180 calorie per 100 gr. il 28% di proteine ed il 26% di ferro. Quindi una miniera di nutrienti! Ne avevo una ciotola avanzata dal giorno prima e per non riproporle come al solito al naturale o con la pasta o riso, ho ideato questi hamburger deliziosi.



Per 4 persone

- 150 gr. di pane grattugiato
- 50 gr. di cruschetto di avena
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di brodo vegetale granulare o in polvere (il mio conteneva anche miso di riso, ottimo!)
- a piacere un po' di spezie tra cui :
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- una grattata di noce moscata
- timo
- salvia
- rosmarino
- 1 tazza di lenticchie beluga cotte

Mischiare tutti gli ingredienti in una ciotola ed aggiungere acqua tiepida mescolando fino ad ottenere un impasto malleabile. Far riposare 10 minuti e formare poi dei piccoli hamburger che andremo a friggere o a cuocere in forno con un filo di olio.

Roman noodles ai semi

Di Zenzero e Zen

Ma quanto sono buoni gli spaghetti di farro. Il farro questo cereale così antico, antico e prezioso.

Era fondamentale nella dieta degli antichi Romani che lo usavano anche per preparare la torta degli sposi. Come avrete capito gli spaghetti di farro sono i protagonisti di questa ricetta, e dopo questo 'excursus' storico-culinario, posso chiamarli 'Roman noodles'? Sono presentati con una salsa e verdure da preparare durante la cottura dei noodles.

Molto particolare !



Preparati fuori orario (alle 6 del pomeriggio) ,hanno scatenato le ire della famiglia, che vedendomi mangiar da sola la mia ciotola di noodles si e' sentita esclusa. Ma io ho replicato che lo facevo per il bene della blogosfera, dovevo assaggiare subito!

Le dosi sono per 4 persone

- 320 grammi di spaghetti di farro biologici
- 2 cucchiaini di semi misti (io avevo semi di girasole di zucca di lino di sesamo)
- Per le verdure :
 - 2 carote
 - 1 cipollina od un pezzetto di porro
 - un gambo di sedano
 - 1 cucchiaino di olio di oliva
- Per la salsina
 - 2 cucchiaini di tahin
 - 2 cucchiaini di salsa di soia
 - 2 cucchiaini di succo di limone
 - 1 cucchiaino di aceto di mele
 - 1/2 cucchiaino di shiro miso
 - 2-3 cucchiaini di acqua
 - 2-3 cucchiaini di acqua fredda

Cuocere gli spaghetti in acqua salata. In una padella scaldare l'olio e scottare per un minuto cipolla carote e sedano tagliati sottili. In un padellino tostare leggermente i semi. In una ciotola mescolare con cura tutti gli ingredienti per la salsina (deve essere morbida ,aggiungere più o meno acqua).Versare gli spaghetti cotti nella salsina e mescolare bene. Aggiungere le verdure,mescolare velocemente e aggiungere i semi tostati.

Hamburger di fagioli neri pomodori secchi e paprika affumicata

Di Zenzero e Zen

Quando viene voglia di quel non so che ... e non vuoi spendere altri soldi, perché dobbiamo cercare di riciclare ciò che abbiamo in casa. I legumi secchi non mancano mai,le verdure neanche.

Avevo dei fagioli neri a bagno dal giorno prima (200 gr. circa),li ho lessati, li ho lasciati freddare e li ho mixati nel mio robot con 4 pomodori secchi interi (erano sott'olio ,e li ho scolati bene), mezzo spicchio di aglio,un cucchiaino di paprika affumicata ed un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie. Si ottiene un impasto libidinoso che quasi quasi ve lo mangiate così.

Se dovesse risultare troppo morbido aggiungete un po' di pangrattato. Formate delle polpette che poi appiattirete a formare gli hamburger. In una padella leggermente unta e calda fate prendere agli hamburger una bella crosticina appetitosa. Io li ho mangiati in un bel panino con pomodoro insalata e maionese vegana.....eccezionali !



Pasta cu' pisci fuiùt

di Ricetteveg.com

Bene, quale occasione migliore per ripescare una vecchia ricetta del blog, che mi sta tanto a cuore, se non questa? Decido, perciò, di partecipare con un grande cavallo di battaglia della nostra tradizione, della vera tradizione, quella tradizione popolare e povera, di tanti anni fa. Una ricetta che, con abile scatto e picchi d'orgoglio, dovrebbe a ragion veduta tornare su tutte le nostre tavole, superando di gran lunga (e facendogli mangiare un po' di sabbia) il noto cugino, ahimè molto ma molto più famoso.

Sì perché quando si tratta di tradizioni, lo sapete, io ci vado a nozze: non a caso sono un toro!

Quindi: un, due, tre... con l'occasione del Contest "Felici & Curiosi" vi ripresento lo spaghetti allo scoglio originale, ovvero la *Pasta cu' pisci fuiùtu*.

Questa ricetta, che in Italia trova tante varianti quanti sono i paesi di mare, non poteva certo sfuggirmi durante la nostra vita in Sicilia, terra che tra l'altro ha aperto alla nostra penisola proprio l'arrivo della pasta: a Trapani, per esempio, i pescatori preparavano la "*Minestra con le pietre*", a Siracusa la "*Pasta 'ro malutempì*" ("del cattivo tempo"), a Marettimo, invece, la "*Pasta cu' pisci fuiùtu*" ("con il pesce scappato via"). Tutte queste preparazioni avevano un fattore comune... erano preparate con pezzetti di roccia staccata dalla costa marina e sassi ricoperti di alghe ulotricali... E' proprio questa l'originale e poverissima ricetta da cui derivano i ben poco gentili spaghetti allo scoglio, dove "scoglio" ha ormai perso il suo vero significato letterale. A noi, oggi, il compito di riprendercelo!



Ingredienti

- 180gr di Bucatini oppure Ziti (in questo caso Bucatini del Pastificio Lucio Garofalo di Gragnano)
- 2 mazzetti di finocchietto selvatico, (foeniculum vulgare, pianta aromatica perenne ricca di innumerevoli proprietà grazie ai principi attivi che contiene)
- 2 spicchi di aglio di Vessalico (bio)
- 1 manciata di alghe scelta, già rinvenute e scottate al vapore in questo caso:
 - Alga Nori Atlantica, *Porphyra umbilicalis* (vit. A, ferro, Omega3 e betacarotene)
 - Alga Wakame Atlantica, *Undaria pinnatifida* (calcio, iodio e proteine)
 - Alga Kombu Reale, *Laminaria saccharina* (iodio, potassio, laminarina e alginati)
 - Alga Spaghetti di Mare, *Himanthalia elongata* (vit. C, calcio e magnesio)
- 1 manciata di semi di sesamo
- 1 presa di aghi di rosmarino tritato (raccolto in balcone)
- olio evo q.b.
- sale integrale in fiocchi di Trapani e pepe q.b

Cuocere i Bucatini o gli Ziti, a seconda del formato di pasta preferito, in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo scottare molto velocemente i finocchietti, sempre in acqua leggermente salata, quindi scolarli, tritarli e conservarne l'acqua di bollitura. Riservare. A parte, in una larga padella dal fondo spesso, soffriggere delicatamente il trito d'aglio di Vessalico in un filo di olio evo, quindi - a seguire - tostarvi i semi di sesamo.

A questo punto aggiungere in padella le alghe, fatte rinvenire in precedenza in un poco di acqua tiepida e scottate al vapore per circa un quarto d'ora, tritandole finemente al coltello. Lasciar rosolare con cura. Unire ora anche il finocchietto tritato al coltello ed il rosmarino.

Mescolare per qualche minuto a fiamma molto vivace, lasciando che tutto rosoli e prenda calore, aggiungere quindi un altro mestolo di acqua di bollitura del finocchietto, lasciando cuocere a fuoco dolce per qualche minuto, almeno finché il fondo prenda corpo e si asciughi leggermente.

Una volta pronta la pasta, scolarla al dente, e saltarla in padella riaccendendo il fuoco a fiamma viva e bagnando, per quanto necessario, con ancora un poco di acqua di cottura del finocchietto.
Servire con un giro di evo a crudo, una lieve spolverata di pepe appena macinato, un pizzico di sale integrale in fiocchi di Trapani e, volendo, con “muddica atturrata” ovvero pane integrale grattato e tostato in un padellino antiaderente senza l'aggiunta di alcunché.

Per i curiosi:

Pasta cu' pisci fiiùtu, ovvero pasta col pesce scappato, meglio detta, per scritto del 1700 del medico-fisico barese Sebastiano Mola, *Pasta cu suche d'u pèsce fesciùte*:

“Se vuoi fare sugo di pesce finto prendi un rotolo di conchiglie o di pietre di mare con l'aliga e lo metterai in una cazzarola con cinque caraffe di acqua e farai bollire dolcemente per togliere la schiuma che salirà; quando avrai bene schiumato ci porrai il bianco di un sellero, grani uno di vasincola, una cipolla pulita, quattro teste di pepe, un rotolo di pomi d'oro, una misurella di olio, aumenterai il fuoco e farai tutto cuocere. Passerai per setazzo. Lo terrai caldissimo. Lesserai un rotolo di vermicelli e li porrai in vassoio con sugo di pesce scappato bollente”. [cit. Sebastiano Mola, 1700]

Hamburguer di funghi grigliato allo stile Ranch

Di I sapori di casa mia

Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 cucchiaini. d' olio EVO
- 100 gr. di cipolla bionda
- 50 gr. porro affettato
- 2 spicchi d'aglio tritato
- 300 gr di funghi Mix Marco Aurelio della **SIPO**
- ¼ cucchiaino. sale marino
- ½ cucchiaino. pepe nero macinato (io uso quello di sheisuan)
- 2 cucchiaini. salsa tamari
- 2 cucchiaini. peperoncino in polvere
- 120 gr. di farina d'avena
- 3 cucchiaini di 'anacardi' tostati e tritati
- 2 cucchiaini. farina di riso
- 2 cucchiaini. Prezzemolo



Per assemblare e condire i panini:

- 4 cucchiaini di maionese Vegana (vedi ricetta [qui](#))
- 4 focaccine integrali o panini di grano multi-cereali
- foglie di Misticanza "Sapori del mio Orto"
- 4 fette di pomodoro
- 4 fette di cipolla rossa

Per la salsa Ranch:

- 1kg di pomodori maturi o pomodoro
- 6 peperoncini
- 1 cipolla dorata, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- ½ limone (il succo)
- 1 cucchiaino di olio EVO
- origano e sale qb

Preparazione: Mettete a soffriggere dentro una padella il porro, la cipolla dorata e l'aglio in olio d'oliva a fuoco medio finché non diventeranno traslucidi. Aggiungete il mix di funghi MarcAurelio e lasciateli fino a quando non caramelleranno. Aggiungete il sale, pepe nero, salsa tamari e il peperoncino in polvere. Cuocete fino a quando lo vedrete abbastanza asciutto. Togliete dal fuoco e aggiungete la farina d'avena e il quella di riso, gli 'anacardi' e prezzemolo. Mettete il composto nel mixer. Ora sagomate degli hamburger da 90 gr. l'uno e spennellateli con del olio d'oliva EVO. Metteteli sulla griglia fino a doratura.



Per la salsa Ranch:

Arrostite i pomodori in forno, mettendoli nella teglia cosparsi di sale e zucchero con un filo d'olio EVO. Togliete i gambi e i semi ai peperoncini e tagliateli in pezzetti piuttosto piccoli. In una padella soffriggete la cipolla per pochi minuti, incorporando l'aglio e i pomodori. Passate il tutto col passa verdura o nel mixer e poi filtrate. Salate e lasciate cuocere a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto, lasciate ridurre e addensare. Una volta pronto, versate la salsa in un recipiente, aggiungete l'olio e il succo di limone, cospargete con l'origano. Assemblate gli hamburger con i panini, un velo di maionese Vegan, foglie di misticanza, una fetta di pomodoro e una di cipolla. l' hamburger e la salsa Ranch.

Veganese (Maionese alla soia 100% vegetale)

Di I sapori di casa mia

Se avete problemi d'intolleranze o volete una maionese leggera con pochi grassi e senza uova ne latte ...

Ingredienti:

- 100 ml. di latte di soia senza aromi
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di senape di Dijon
- 50 ml. olio d'oliva EVO
- olio di semi di girasole q.b
- il succo di mezzo limone

Preparazione:

Mettete il latte di soia assieme all'olio EVO in un vaso lungo o nel frullatore. Frullate con minipimer o frullatore finché inizierà ad ispessire. Ora aggiungete il sale e il succo di limone e continuate a frullare.

Aggiungete l'olio di semi a filo senza smettere di frullare fino ad ottenere la consistenza desiderata (occhio che al raffreddarsi si ispessisce ancora un pò). Aggiungete la senape di Dijon e fatela incorporare per bene, Mettete la maionese di soja in un vasetto di vetro sterilizzato in frigo o consumatela a piacere.

Volendo potete aggiungere aglio, cipolla o spezie secche a piacere. Si conserva bene in frigorifero per un mese.



Mix di cereali al cavolo cappuccio

Di Gocce D'aria

Rieccomi qua con un'altra ricetta. Questa è una cosa veloce che ho preparato in fretta per pranzo per me e la piccola Elena. Molto gustosa e completa. Per farla ho usato un mix di cereali composto da una parte di riso basmati, una parte di grano saraceno e una parte di quinoa. Potete preparavela anche da voi, i tempi di cottura sono simili per grano saraceno e quinoa, un po' più brevi solitamente per il riso, ma basta aggiungerlo in un secondo momento. Oppure si trovano già mescolati fra i prodotti del commercio equo (a [questo link](#) potete vedere la confezione). L'abbinamento è ideale sia per insalate fredde o tiepide (quest'estate lo preparavo con i pomodorini dell'orto), sia per versioni "risottate" come questa: la cremosità è data dalle lenticchie rosse che in

cottura si scioglieranno quasi del tutto. Veniamo a noi! Vi lascio la ricetta in entrambe le versioni, sia che abbiate i cereali divisi, sia che troviate il mix.

Ingredienti (per 3-4 persone):

- 220 gr di mix di riso basmati, quinoa, grano saraceno (oppure 75 gr di riso basmati bianco, 75 gr di quinoa, 70 gr di grano saraceno)
- 50 gr di lenticchie rosse decorticate
- 2 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- 1/4 di un grande cavolo cappuccio appena colto dall'orto
- 50 ml + 440 ml di acqua
- olio evo qb
- 2 foglie di salvia
- sale fino integrale qb



Preparazione veloce:

In una pentola dal fondo spesso versare un filo d'olio con un po' d'acqua. Aggiungere lo spicchio d'aglio tritato, le foglie di salvia, i cipollotti affettati finemente e il cavolo cappuccio tagliato finissimo. Fare appassire e aggiungere le lenticchie rosse rosolandole per un paio di minuti. Sfumare con 50 ml di acqua. Far assorbire. Versare il mix di cereali (o se li avete separati versare il grano saraceno e la quinoa - dopo averli sciacquati per bene sotto l'acqua - e 5 minuti dopo versate il riso), far insaporire brevemente mescolando e aggiungere i 440 ml di acqua e un po' di sale. Mettere il coperchio e far cuocere per 15 minuti a fuoco basso. Se sobbolle inclinare leggermente il coperchio. Controllare che l'acqua sia stata assorbita tutta e che i cereali siano ben cotti e nel caso prolungare la cottura per altri 5 minuti. Mescolare e servire caldo. Dei magnifici 20 in questa ricetta ho usato: quinoa, aglio e cipolle, olio evo, fra i cavoli il cappuccio, fra i legumi le lenticchie e fra le spezie la salvia. Alla prossima ricetta!

Riccioli di kamuth con pesto di spinaci

Di Laboratorioveg

Qualche giorno fa ho letto un articolo che parlava di un nuovo contest organizzato da due delle mie food blogger preferite. La cosa che mi è piaciuta subito del contest in questione è l'idea di cucinare qualcosa che contenesse diversi ingredienti dei Magnifici 20. Se non conoscete questa "espressione" lo scoprirete sbirciando nel blog di Marco. Mentre gustavo questo piatto di pasta mi sono resa conto di aver trovato la ricetta perfetta da proporre: facile, veloce, a base di spinaci crudi, frutta secca, olio extravergine e semi oleosi. Ma andiamo al sodo...ecco a voi la mia ricetta "magnifica"! 😊



Lista della spesa (per 2 persone):

- 160g di pasta corta di kamut semi integrale o integrale
- 70g di spinaci
- una manciata scarsa di pinoli
- una manciata scarsa di noci di macadamia
- 6 cucchiaini di olio evo
- 1/4 di spicchio d'aglio
- sale marino integrale
- una manciata di semi di girasole.

Lavare bene gli spinaci per eliminare qualsiasi traccia di terriccio. Asciugare gli spinaci e frullarli con i pinoli, l'aglio, le noci di macadamia, un pizzico di sale e l'olio extravergine di oliva. Frullare fino ad ottenere un pesto vellutato. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata con sale marino integrale e condire con il pesto. Completare il piatto con una manciata di semi di girasole e servire ben calda.

Vorrei aggiungere che due miei carissimi amici mi hanno regalato un programma per gestire le ricette sul pc che calcola le informazioni nutrizionali. Da adesso potrò condividere con voi queste preziose informazioni! Evviva! 😊

Informazioni nutrizionali a porzione

793 Kcal; Proteine 13.95g; carboidrati 64g; fibre 5g; Zuccheri 2.7g; Calcio 63.4mg; Ferro 2.99mg; Sodio 39.5mg; Vit.C 10.26mg; Vit.A 3286.659UI.

Peperoni ripieni

Di Quello che so fare

I love peperoni ripieni. Questa ricetta è tra le mie preferite in assoluto e il mio cavallo di battaglia!

Ingredienti per 4

- 3 peperoni
- 40 g mollica di pane del giorno prima
- aglio
- 1 patata bollita
- olive
- capperi
- olio evo
- aceto
- prezzemolo, sale e pepe



Procedimento: Lavare e tagliare i peperoni a metà, togliere i semi e i fili e disporli in una teglia ricoperta di carta forno. Tagliare a julienne mezzo peperone e metterlo a bagno nell'aceto. A parte, in una padella, friggere in olio la patata lessa tagliata a tocchetti e aggiungervi il peperone sgocciolato. Mescolare e lasciare cuocere per qualche minuto. In un'altra padella friggere in olio pezzetti di mollica. Quando è croccante, aggiungere aglio, olive, capperi, prezzemolo, sale, pepe, altro olio. Mescolare e lasciare cuocere per qualche minuto. Unire i due composti in una ciotola e riempire i mezzi peperoni. Infornare a 200 °C per circa 40 minuti. Squisiti! :)

Treccia rotonda alla zucca

Di Golosità Vegane

Questa opera architettonica l'ho imparata da Manu, appena l'ho vista sul suo blog mi sono innamorata ed ho voluto provarla.

Non è carina?

Per questa ricetta ho provato il mio li.co.li. con la farina integrale ed ho aggiunto la zucca.

Sono molto soddisfatta del risultato, il pane è venuto molto buono, soffice e gustoso.

Nota sulle quantità: vi indico le quantità totali della panificazione, con le quali ho prodotto un impasto a crudo di 1.100g. Di questo 900g li ho usati per un Danubio a ciambella, che presto posterò, e 200g li ho usati per questa treccia.

Non ho fatto i calcoli per panificare solo per questa ricetta perché non conviene secondo me eseguire tutto il processo di panificazione solo per queste piccole quantità. Allora potete pensare a fare 5 belle treccie rotonde con queste quantità! ^_*



Ingredienti

- 20g di li.co.li.
- 40g di farina 0 bio
- 120g+470g di farina integrale
- 290g di zucca bollita
- 3C di malto d'orzo
- 2C di olio di semi di girasole
- 10g di sale integrale
- latte di soia



Per prima cosa la sera va rinfrescato 20g di licoli con 40g di acqua e 40g di farina, la mattina fate il poolish con 120g di acqua e 120g di farina integrale e lasciatelo tutto il giorno a lievitare.

La sera aggiungete 290g di zucca precedentemente lessata, il malto, l'olio ed il sale, mescolate bene, sarà molto liquido, quindi aggiungete tanta farina quanta serve per rendere l'impasto non appiccicoso (a me ne è servita 470g) e lasciate lievitare tutta la notte.

Di questo impasto, come indicato nella nota, ne ho usato solo 200g per questa treccia. Dividete questi 200g in 4 parti da 50g l'una ed ogni parte va maneggiata per far perdere l'aria interna della lievitazione. Formate 4 belle corde a forma di grissino e poi incrociate a formare questa bella treccia!

Io non ho fotografato la treccia durante le diverse fasi ma trovate il metodo per intrecciare nel blog di Manu oppure, come da lei consigliato, in questo blog francese.

Spennellate con del latte di soia ed infornate a 180° per 15 minuti circa, verificate sempre la cottura.



Lo potete mangiare così, semplicemente,

oppure, come ho fatto io, a panino,
con affettato vegetale e salse

o con una crema di piselli e pomodorini secchi.

Spaghetti di zucchine

Di Nunzia Canu

Ingredienti

- una zuccina grande
- un pomodoro maturo
- due pomodori secchi
- basilico
- olio d'oliva
- sale

Procedimento

Tagliare la zuccina alla julienne, macinare il pomodoro maturo insieme ai pomodori secchi, l'olio e il sale, condire la zuccina di spaghetti e metterci del basilico ...servire subito!!



Pesto “Lellino”

Di Gabriella Rutigliano

N.B. Mi scuso per le quantità poco chiare, ma ogni volta che faccio il pesto invento le dosi o modifico quelle precedenti; per lo più sperimento ogni volta e soprattutto faccio ad occhio, anche in base al tipo di pasta che faccio.

Ingredienti per 2/3 persone

- 2 mazzetti di rucola
- 1 pugno e mezzo di mandorle
- olio evo q.b.
- sale q.b.
- un pugno di semi di canapa
- 5-6 pomodori secchi
- penne rigate



Mettere 2 minuti nell'acqua calda le mandorle per togliere la pellicina; nel frattempo lavare accuratamente la rucola. Sbucciare le mandorle e metterle in un frullatore o tritatutto.

Iniziare a frullare, aggiungere la rucola e continuare a frullare aggiungere l'olio a filo e aggiustare di sale.

Deve diventare una crema come il classico pesto genovese.

Fare successivamente un trito di pomodori secchi e semi di canapa.

Una volta che la pasta è pronta, scolarla bene e metterla in una coppa, versare il pesto sopra e il trito di pomodori secchi. Io il pesto preferisco non riscaldarlo perchè tendo ad utilizzare cibi crudi, quindi associo sempre qualcosa di crudo a qualcosa di cotto!

Lupigiano senza reggiano

Di Una V nel piatto

“Cosa sarai mai questa diavoleria?”... Qualche omnivoro indispettito si starà chiedendo! :O

E' una nuova trovata di quella mente matta di Camiria, la mia mente, che non trovo pace questi giorni e pensa e ripensa a nuovi esperimenti... Così nasce il lupigiano che non sa di parmigiano e non è neppure reggiano 😊
Con i lupini vi ho già proposto la ricotta, la maionese e i burger ed ora me ne esco con una sorta di veg formaggio da spolverizzare, veloce da preparare e davvero buono, lo si mangia anche a cucchiainate.

Un ingrediente ottimo, che sa di buono, che sa di sano, che sa di saporito.... Per arricchire la pasta, le insalate, i risotti, le lasagne, i cannelloni... E chi può ne ha più ne metta. I lupini sono da sempre la mia passione, mia mamma e Adriano lo sanno bene difatti durante le feste estive del nostro paese non manco di sgranocchiarne qualcuno, e il rivenditore di fiducia dal quale acquisto i pistacchi al naturale, i pinoli, i datteri al naturale, le noccioline etc...

Vende per l'appunto anche i lupini che non sono per nulla salati, a differenza di quelli del super, e quindi sono buonissimi e delicati e poi quando faccio grandi acquisti me ne regala sempre un sacchetto con un po' di olive verdi di Sicilia! Yum!!!!

Ma veniamo, per i curiosi e felici alla ricetta! ^_^

I pinoli si possono sostituire anche con gli anacardi, non consiglio le mandorle per il loro sapore dolce ma se vi piace potete anche optare per le mandorle ;)



Ingredients:

- lupini in salamoia sbucciati - 150 gr
- lievito alimentare in scaglie - 4 cucchiaini colmi
- pinoli - 3 cucchiaini
- sale grigio Bretonne - q.b

Instructions:

- Semplice, sbucciare i lupini (eliminiamo la buccia che è la parte dei legumi che più faticiamo a digerire ed è quella dona quel sapore amarognolo al lupino)
- Frulliamo i lupini fino a ridurli in granelli piccoli, se si attaccano alle pareti del frullatore, staccarli e continuare a frullare.
- Versare i lupini così frullati in padella antiaderente e lasciarli "tostare" per circa 2 minuti rigirandoli con una paletta di legno, si doreranno leggermente e questa operazione serve a farli asciugare.
- Rifrullare nuovamente per ridurre i granelli quasi in polvere come fosse davvero parmigiano grattugiato.
- Terminata questa operazione aggiungere il lievito alimentare pestato al mortaio con i pinoli.
- Aggiustare di sale se occorre e lasciare che il tutto si insaporisca e raffreddi.
- Conservare il lupigiano in frigorifero per farlo freddare e farlo insaporire.

Adriano ha concordato con me... Buonissimo e per di più sta davvero bene sulla pasta, nelle zuppe, nelle creme di verdure... Un ottimo insaporitore, un nuovo ingredienti quindi per insaporire in modo sano e sfizioso i nostri e vostri piatti se vi va' ;) !

Topinambur al forno

Di Cotto al vapore

In questa ricetta sono presenti diversi ingredienti dei magnifici 20: pomodori (gli ultimissimi della stagione, per me che abito in Piemonte), semi oleosi e alghe nel gomasio speciale, olio extra vergine di oliva e spezie.

Di certo parteciperò con altre ricette, anche se mi è difficile perchè la mia cucina è sempre talmente "elementare" o basic, che mi è difficile anche scrivere il procedimento!

L'ho scritto più volte e approfitto per ripeterlo: non sono -per niente- una cuoca nè aspiro ad esserlo e tanto meno non sono brava con la macchina fotografica.

Quindi mi piace registrare più o meno quello che mangiamo, ma per davvero, nella vita di tutti i giorni, quando per cucinare di solito si hanno a disposizione 20 minuti scarsi

Ma veniamo alla ricetta!

Servono:

- topinambur
- uguale volume in pomodori
- olio extra vergine di oliva
- gomasio alle alghe (semi di sesamo leggermente tostati, poco sale, alghe in fiocchi di cui nori-wakame-dulse), nel mio caso autoprodotta, ma si trova anche confezionata.
- misto di spezie fresche (rosmarino, timo, origano e salvia) direttamente dall'orto!



Io non sbucco i topinambur, li lavo solo per bene, perchè vengono dal mio orto e so che il terreno non vede trattamenti da decenni! Li ho sistemati in una pirofila grande, assieme ai pomodorini tagliati in 2. Annaffio con un filo di olio extra vergine di oliva e spolverizzo con il mio gomasio alle alghe e le erbe appena tritate.

In forno a 200°C per 20 minuti circa et voilà!

Cous cous invernale con ceci, verdure e curcuma

Di Pane e Pomodoro

Ma tornando al nostro freddo novembre, noi cerchiamo di riscaldarci anche cucinando quelle pietanze che ci riscaldano anche internamente, come zuppe, minestre, polente... utilizzando gli ingredienti tipici di questa stagione molto generosa: castagne, funghi, cavoli, zucche...

Ripropongo perciò quest'oggi una ricetta che faccio spesso in questo periodo, aggiungendo a quella che già avevo pubblicato un po' di curcuma che credo si sposi benissimo col cous cous.

Un piatto molto prelibato che ho avuto la fortuna di assaggiare la prima volta in Tunisia, dove si sa che le spezie fanno da padrone e vengono vendute nei suk in un'esplosione di colori e di odori.



Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di cous cous bianco Ecor
- mezzo peperone giallo
- 100 g di verza
- grossa patata
- carote
- zucchine
- 120 g di ceci lessati
- 250 g di pomodori pelati e schiacciati
- 1 scalogno
- olio EVO Dante
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 peperoncino
- Sale

Preparazione: Pulire e lavare le verdure. Tagliare le carote, le zucchine, le patate e il peperone in piccoli pezzi. Ridurre la verza a striscioline. Tritare lo scalogno e metterlo in una pentola capace con tre cucchiaini di olio EVO Dante e il peperoncino spezzettato.

Accendere la fiamma e appena lo scalogno comincia a soffriggere, unire le patate, le carote e i ceci. Far insaporire bene per 5-8 minuti, quindi unire la passata di pomodoro e mescolare bene. Cuocere ancora 10 minuti e aggiungere la verza e il peperone. Salare e mescolare ancora. Coprire le verdure con dell'acqua bollente, unire la curcuma e proseguire la cottura senza coperchio finché le verdure saranno cotte e l'acqua si sarà assorbita. Mettere il cous cous in un recipiente. Versarvi sopra due cucchiaini di olio EVO Dante e mescolare bene. Mettere 250 g di acqua sul fuoco e appena bolle versarla nel cous cous. Mescolare appena. Chiudere con un coperchio e lasciar riposare 5 minuti. Al termine di questo tempo vedrete che il cous cous avrà "bevuto" tutta la vostra acqua. Ora con una forchetta sgranatelo bene. Versare sopra il cous cous le verdure e servire ben caldo!



Vellutata di cavolo nero

Di Golosità Vegane

In questi giorni stanno succedendo cose spiacevoli che mi hanno reso parecchio nervosa: non sopporto proprio l'ingiustizia! Ma anche cose belle: il primo corso sui formaggi vegetali è andato molto bene, ho conosciuto tante belle persone ed abbiamo passato insieme delle belle ore!

E per premiarci cosa ne dite di una zuppa?

Ho comprato il cavolo nero e volevo fare la ribollita ... invece eccovi una vellutata! Non sono magnifici i colori? ^_^



Ingredienti

- ½ cespo di cavolo nero
- 1 patata
- ½ cipolla
- ½ carota
- 2 spicchi d'aglio
- 1 gambo di sedano
- 1C di miso
- olio evo
- panna di soia (opzionale)
- Grana Vegan
- chicchi di melagrana

Prendete la metà inferiore del cespo di cavolo nero (le foglie possono sempre servire per fare degli involtini), lavatelo accuratamente e mettetelo in una pentola con la patata tagliata a dadini, cipolla, carota, sedano e aglio, coprite con acqua e fate bollire per una mezz'oretta, il tempo che tutte le verdure diventino morbide. Quindi aggiungete il miso e l'olio, se volete aggiungere la panna questo è il momento, frullate bene, impiattate, decorate con chicchi di melagrana. Ottimo spolverato con Grana Vegan. ^_^

Re-Quinoa con cime di rapa

Di Cotto al Vapore

Mi lancia di nuovo! So che è praticamente impossibile vincere il libro di Marco Bianchi, ma che importa (bhè, insomma, non mi spiacerrebbe affatto)! E' una bella occasione per rilanciare quelle ricette che faccio -quando è stagione per gli ingredienti- spesso e volentieri, perchè sono facili e veloci. E quindi aggiungiamo il valore aggiunto: senza fatica o noia per il palato sono ricche dei magici 20 ingredienti del benessere!

La ricetta originale l'avevo scritta qui.

E, di nuovo, è una non-ricetta :-D

Per prima cosa bisogna sciacquare bene la quinoa (serve un colino abbastanza fine) per eliminare un eventuale eccesso di saponine.

Poi occorre un bel mazzo di cime di rapa, qualche pomodorino (opzionale) ed uno spicchio di aglio.

Si fa appassire brevemente il tutto in poco olio extra vergine di oliva e poi si aggiunge acqua fino a coprire di un paio di dita la quinoa (almeno a me piace farla così, tipo risotto). Al bisogno aggiungete acqua

Dopo aver impiattato aggiungete mandorle tritate grossolanamente con poco sale e volendo lievito alimentare in scaglie (il famoso grana veg).

La quinoa è pronta in venti minuti circa, particolare che la rende un candidato ideale per i pranzi da preparare rapidamente. Le proprietà nutrizionali di questo semino ormai le conoscete tutti no? Credo sia uno dei pochi



casi che giustificano un acquisto non proprio Km0, soprattutto visto che l'alimentazione a base vegetale è in ogni caso la più leggera per il pianeta! La ricetta contiene quinoa, semi oleaginosi, pomodoro, olio extra vergine di oliva, aglio e la verde cima di rapa.

Patè vegetale al profumo di vaniglia

Di Snaturata

Ingredienti:

- 1 finocchio
- 1 gambo di sedano bianco
- 1 zuccina
- 1 carota
- 1 patata
- aglio, prezzemolo, olio extravergine di oliva, bacca di vaniglia, sale.



Lessate un cuore di finocchio e uno di sedano bianco, una zuccina e una carota.

Mettete tutto nel frullatore, aggiungete uno spicchio di aglio privato della pellicina esterna, un trito di prezzemolo, un cucchiaino di olio extravergine, sale e poi frullate. Per addensare il patè incorporate una patata bollita schiacciata a parte con la forchetta. Una volta ottenuta la crema io la spalmo nelle fette biscottate integrali di kamut e poi sopra lascio cadere qualche gocciolina di olio di vaniglia. Per l'olio di vaniglia: Riunite in un pentolino la bacca di vaniglia incisa per il lungo e aperta, l'aglio schiacciato, il prezzemolo (che io ho tritato), 2 cucchiari d'olio di oliva e un pizzico di sale. Scaldate a bagnomaria per 5 minuti abbondanti, poi coprite e lasciata marinare.

Risotto autunnale con zucca di hokkaido e castagne

Di Pane e pomodoro

Come tutti gli anni mio padre (grande amante dei boschi), armato del suo secchiello, parte per il suo solito castagneto e non torna finchè non lo ha riempito di questi frutti prelibati e, ahimè, costosissimi. Questa volta, per provare questa ricetta, ho dovuto far ricorso a tutta la mia forza di volontà e, credetemi, mentre le sbucciavo è stata davvero dura resistere e non portarmele alla bocca.

Mettete tutto nel frullatore, aggiungete uno spicchio di aglio privato della pellicina esterna, un trito di prezzemolo, un cucchiaino di olio extravergine, sale e poi frullate.

Per addensare il patè incorporate una patata bollita schiacciata a parte con la forchetta. Sono andata a documentarmi un po' ed ho scoperto che si utilizza nè più nè meno nelle stesse ricette della zucca tradizionale, l'unica diversità è che di questa zucca si cucina anche la buccia perchè non è molto coriacea e una volta cotta rimane molto morbida.

Questa zucca, detta anche Potimarron, ha una polpa un po' più dolce rispetto alla classica ed ecco perchè si sposa bene con le castagne. A dispetto del nome, viene coltivata tranquillamente anche in Italia e, se volete, potrete farlo anche nel vostro orticello acquistando i semi che si chiamano Uchiki Kuri.

Le dimensioni sono piuttosto piccole (il peso si aggira tra gli 800 g e il chilo e 300 g) e quindi si prestano facilmente al consumo.



Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di riso carnaroli
- mezza zucca di Hokkaido
- 200 g di castagne
- 1 scalogno
- olio EVO Dante
- rosmarino
- brodo vegetale
- sale
- mezzo bicchiere di vino bianco (facoltativo)

Procedimento: Preparare il brodo vegetale con una carota, una cipolla e il sedano. Lavare la zucca e pulirla da eventuali imperfezioni. Tagliarla a metà, togliere i semi e i filamenti e ridurre una metà in piccoli pezzetti. In una pentola mettere lo scalogno tritato con l'olio EVO e gli aghi di rosmarino tritati. Accendere il fuoco e far stufare lo scalogno, quindi aggiungere la zucca. Farla insaporire bene quindi aggiungere un po' di brodo fintanto che si sarà un po' ammorbidita. Prelevarne una buona metà insieme ad un po' di liquido di cottura e frullarla con un frullatore ad immersione. Nella pentola con la zucca rimasta versarvi il riso, farlo insaporire e tostare leggermente. Se preferite sfumate con il vino bianco quindi aggiungere il brodo e portare il riso a cottura salando. Nel frattempo incidete le castagne e cuocetele nell'apposita padella forata. Sbucciatele e tritatele grossolanamente con un coltello. Pochi minuti prima di spegnere il risotto, versatevi sopra la crema ottenuta frullando una parte della zucca. Impiattare il riso, cospargerlo con le castagne tritate e decorate con un rametto di rosmarino e un filo di olio EVO.

Pasta e Fagioli

Di Correndomi incontro

Passiamo al tema del blog ovvero il cucinare felicemente chiacchierando intorno al tavoloe che chiacchiere e che ricette buahahahahahah :))))

Volevo parlarvi della Conferenza di Melanie Joy, ma per questa vi rimando al blog della Ravanella che sta fedelmente trascrivendo tutta la registrazione della mattinata, parola per parola, le sensazioni che ho provato sono veramente buonissime e vorrei dedicare all'argomento un post a parte, per cui spero sarà il prossimo.



Pasta & Fagioli di casa Bibi

Ingredienti per due persone (ma ne è avanzata per altre tre...):

- 200g pasta di semola di tipo ditalini rigati
- 500g fagioli con l'occhio secchi (ammollateli la sera prima)
- 1 porro
- 1 fesa d'aglio
- 2 carote piccole
- olio evo q.b.
- brodo vegetale q.b.
- pepe nero e sale fino q.b.
- foglie di alloro secco
- passata di pomodoro

Procedimento: Preparate del buon brodo vegetale come piace a voi, io faccio sempre quello classico per risotto, lasciate coperto nel frattempo affettate sottilmente il porro e le carote, mettetele nel cocchio (con lo spargifiamma sotto, mi raccomando) e a fuoco basso fate il soffritto unendo olio evo, sale, pepe, alloro;



aggiungete i fagioli e far saltare per qualche minuti, coprire con il brodo e con mezzo bicchiere di passata di pomodoro, lasciare cuocere a fiamma bassa per almeno due ore (se usate i fagioli in scatola bastano 20 minuti). A questo punto saggiare la sapidità e regolate a vostro gusto, se i fagioli iniziano a sfaldarsi un pochino aggiungete la pasta e lasciate cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio, questo asciugherà il brodo in eccesso, terminerà la cottura amalgamando i sapori perchè nel frattempo sfalderà una parte dei fagioli che andranno a creare una crema gustosissima. Lasciare asciugare a gusto ovviamente: se vi piace più brodosa spegnete prima. Terminare con una spolverata di pepe e un filo di olio crudo. E' una vera bontà.

Due parole su questo piatto:

Molto semplice e tipico della tradizione italiana, si trova in tutta Italia dalle Alpi allo Ionio, a seconda delle zone i fagioli utilizzati sono differenti e possono esserci ingredienti in più ad arricchirla (come la cicoria in Ciociaria o il lardo in Lombardia). La combinazione pasta di semola/legume era la principale fonte nutritiva dei contadini soprattutto del Nord Italia, piatto povero ma ricco di calorie ed equilibrato, sano e ottima fonte di proteine sane e di una quota di grassi (spesso si usava il burro o il lardo, oggi usiamo l'olio evo) e inoltre il costo era ed è bassissimo: un piatto oggi costa mediamente, in ingredienti a crudo, circa 1/2 euro (quota procapite di pasta, fagioli, olio, sale, pepe, alloro, pomodoro, brodo) e ci fornisce circa:

- un terzo delle calorie totali giornaliere;
- oltre metà delle proteine;
- un quarto di grassi totali;
- oltre metà della quota di calcio e vitamina B1;
- quasi tutto il ferro, fosforo e magnesio;
- vitamina A, C, B2, zinco, iodio. [fonte: Unione Nazionale Consumatori]

Queste caratteristiche sono comuni alla maggior parte dei piatti di pasta con legumi perciò consumare pasta e legumi o meglio ancora cereali e legumi almeno un paio di volta la settimana è un'ottima e sana abitudine.

Bibi ♥

Riso integrale con verza e aromi

Di Note di Colore

Non posso che condividere l'obiettivo di far conoscere una cucina più sana, più naturale, più varia e anche (a mio parere) più gustosa come quella che si ottiene adoperando i "magnifici 20" gruppi di ingredienti di cui Marco Bianchi nell'omonimo libro ha spiegato tutte le preziose proprietà.

Insomma, per tagliare corto sui preamboli e venire alla ricetta, ho scelto di proporre uno dei miei piatti preferiti (per lo meno, quello che è diventato uno dei miei piatti preferiti dopo che circa un anno fa ho iniziato a sperimentare ai fornelli e interessarmi di cucina naturale): il riso integrale con verza e aromi.

A leggerne il nome sembra una pietanza triste, invece è un piatto ricchissimo di gusto, che viene esaltato dalle erbe aromatiche. Ma veniamo al sodo, ovvero alla ricetta...

Ingredienti (per 2 persone)

- riso integrale (180/200 gr a seconda di quanto siete golosi...)
- una cipolla piccola
- mezza verza di medie dimensioni
- brodo vegetale



- qualche rametto di timo e di maggiorana freschi (il timo fresco può essere sostituito all'occorrenza da timo secco, la maggiorana se non è fresca perde il sapore...)
- olio EVO
- 6/8 mandorle
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in polvere o in scaglie

Tempi:

10/15 minuti di preparazione

50/55 minuti di cottura

Preparazione

Lavare e mondare la mezza verza, tagliarla a listarelle. Preparare il brodo vegetale (io ho usato un preparato a base di verdure e miso, ma se avete del brodo vegetale fatto in casa ancor meglio!). Tritare la cipolla e metterla in un tegame con un po' d'olio, farla appassire a fiamma bassa. Quando la cipolla inizia ad appassire aggiungere la verza. Dopo un paio di minuti aggiungere un po' di brodo e coprire con un coperchio (la fiamma va sempre tenuta bassa). Lasciare cuocere la verza nel tegame coperto per 10-12 minuti. Aggiungere quindi il riso integrale (risciacquato per ridurre l'azione dei fitati, che ostacolano l'assorbimento dei minerali), coprire con il brodo, mettere il coperchio e lasciare cuocere per circa 40 minuti aggiungendo brodo/acqua se necessario. Nel frattempo preparare un parmiveg tritando le mandorle (come mi ha suggerito **Bibi**, io le trito con il coltello) e aggiungendo il lievito alimentare in polvere o in scaglie. Quando il riso è cotto, spegnere e aggiungere foglioline di timo e di maggiorana freschi. Servire cospargendo il riso con il parmiveg.

Il pure' di fave con le cime di rapa

di Barbara Cavana

Ingredienti:

- 300 gr. di fave secche decorticate
- 1 grossa cipolla gialla
- 1 pezzetto di alga kombu (4 cm circa)
- brodo vegetale fatto in casa con sedano, carota e cipolla
- qualche fetta di pane vecchio (integrale di pasta madre)
- cime di rapa (a sentimento) - si possono coltivare anche sul balcone!!
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.



Preparazione

Mettere a bagno in acqua fredda per circa 8 ore le fave secche. Trascorso questo tempo lavare il pezzetto di alga kombu e metterlo in ammollo per una decina di minuti in una ciotolina con poca acqua fredda. Scaldare il brodo vegetale in un pentolino. In un tegame (meglio se di coccio ma va bene anche una cocotte in ghisa o in acciaio inox) scaldare due cucchiai di olio extravergine di oliva e far appassire a fuoco basso la cipolla gialla tritata per una decina di minuti, con l'aggiunta di poco brodo. Nel frattempo eliminare l'acqua di ammollo delle fave e lavarle bene sotto l'acqua corrente. Metterle quindi nel tegame insieme alla cipolla, unire l'alga kombu a pezzetti e, dopo aver miscelato bene coprire a filo con il brodo vegetale caldo. Il brodo deve arrivare allo stesso livello delle fave. Nel caso fosse necessario aggiungere liquido durante la cottura è possibile utilizzare l'acqua di ammollo della kombu. Mettere il coperchio e quando il brodo giunge ad ebollizione abbassare la fiamma al minimo e lasciar cuocere per circa un'ora, controllando di tanto in tanto. A fine cottura aggiungere poco sale e frullare con il minipimer direttamente nel tegame, facendo molta attenzione agli eventuali schizzi ustionanti, fino ad ottenere la consistenza di un pure.

Sbollentare le cime di rapa per 3 - 4 minuti al massimo, fino a quando non raggiungono un colore brillante. Quindi scolare e mettere da parte. L'acqua di cottura si può conservare per la cottura di una pasta o per concimare (una volta raffreddata) le piante. Bruschettare in forno caldo le fette di pane con un filo di olio

extravergine di oliva per circa 5 - 6 minuti. Servire il purè adagiandovi sopra le cime di rapa, alla maniera pugliese. Accompagnare con le fette di pane e completare con un filo di olio extravergine di oliva.

Questa ricetta è dedicata ad Antonietta, che al termine di ogni estate se ne ritorna qui giù al Nord, portandomi le fave della sua Puglia.

Fagiobab

di Chiara Inguì

Ingredienti per due persone (con appetito medio):

- 3 piadine di farro bio
- fagioli rossi qb
- seitan al naturale 120 g circa
- cipolla rossa di Tropea bio uno spicchio
- cipollotto bio
- olio evo
- sale
- acqua qb

In una padella ho fatto un soffritto con il cipollotto e l'olio evo, poi ci ho messo a rosolare bene il seitan a striscioline con un pizzico di sale e l'ho fatto andare finchè non ha preso un po' di colore. Ho aggiunto un po' d'acqua tiepida, per non farlo asciugare troppo, un po' di paprika e di cumino; ho aggiunto verso la fine la cipolla rossa di Tropea tagliata a striscioline sottili, senza farla cuocere troppo.

A fine cottura ho leggermente scaldato le piadine di farro in un'altra padella e vi ho distribuito il ripieno del Fagiobab.

Ho servito con dell'hummus, da aggiungere all'interno del Fagiobab o da mangiare a parte.



Miglio cremoso ai ceci

Di Gocce D'aria

Le bimbe in questo periodo chiedono spesso per cena una "zuppa cremosa" (alternata alla minestrina con pastina... :-)) con la quale loro intendono qualunque mix di verdure o legumi o cereali frullati o comunque molto cotti, quasi sciolti, in modo da ottenere una crema. Visto che era il giorno del miglio (lo preparo almeno una volta la settimana) ho deciso di farla proprio con questo buonissimo cereale, che di solito preparo asciutto ([qui](#) trovate una proposta di migliotto). Stavolta ho un po' abbondato con la preparazione e me è avanzato un po', da questo è nata la seconda ricetta, anch'essa gradita dalle piccole di casa, visto che si presenta tipo "finger food", ovvero mangiabile con le mani!

La ricetta della zuppa parte da una che avevo letto sul libro "Cucinare i cereali" di Alice Savorelli (Terranuova edizioni), che io ho leggermente rivisto.

Ingredienti:

- 200 gr di miglio in chicchi
- 1 piccolo porro (o mezzo grande)
- 150 gr di ceci già cotti



- una decina di castagne cotte al forno
- 300 ml di latte di avena (autoprodotto)
- 1 cucchiaio di farina di riso (30 gr circa)
- olio evo qb
- sale marino fino integrale qb
- sale marino grosso integrale
- noce moscata

Preparazione:

Per prima cosa cuocere il miglio (ed eventualmente i ceci se non li avete già cotti - questi ultimi io li lascio in ammollo per 12 ore, poi li cuocio per un paio di ore con un pezzetto di alga kombu finchè non sono teneri). Per il miglio io faccio così: metto a bollire una quantità d'acqua pari al doppio del volume del cereale. Quindi in questo caso ho messo a bollire 400 ml di acqua in una pentola dal fondo spesso. Nel frattempo ho lavato i chicchi sotto l'acqua corrente con l'uso di un passino e li ho versati nell'acqua con un pizzico di sale grosso. Dal bollore, abbassare la fiamma al minimo, coprire col suo coperchio e lasciar cuocere molto lentamente per 20 minuti. A fine cottura dovrete trovare tutta l'acqua assorbita dal cereale. Mentre il miglio cuoce, lavate e affettate il porro e tritatelo e mettetelo a rosolare con un filo d'olio e poca acqua in una pentola ampia dal fondo spesso. Aggiungete i ceci e le castagne tagliate a pezzetti. Fate cuocere per qualche minuto, salate. Quando il miglio è cotto aggiungetelo al porro, mescolate. Aggiungete il latte di avena, mescolate e riaccendete il fuoco. Quando è caldo versate a pioggia il cucchiaio di farina di riso, mescolando molto bene. Fate bollire per qualche minuto finchè la crema sarà addensata. A fine cottura completate con un filo di olio evo e una macinata di noce moscata. Questa zuppa cremosa è stata decisamente apprezzata... però ne è avanzata un po', circa un piatto e siccome non butto via nulla, una volta fredda l'ho messa in frigo per il giorno dopo. Quando l'ho estratta dal frigo il giorno dopo, l'ho ritrovata ben addensata, allora ho pensato di farne qualcosa di diverso:

Crocchette di miglio e ceci

Di Gocce D'aria

Ingredienti:

- una porzione di miglio cremoso
- 2 cucchiai colmi di farina di mais integrale macinata fine + 1 per la panatura
- 1 pizzico di sale fino integrale

Recupero al volo!

Aggiungere al miglio cremoso i due cucchiai di farina di mais integrale e mescolare bene. Versare su un piatto l'altro cucchiaio di farina. Con le mani formare dei rotolini con l'impasto ottenuto. Rotolarli nella farina di mais e disporle su una teglia rivestita di carta forno.

Proseguire fino alla fine degli ingredienti. Accendere il forno a 180°, quando è caldo far cuocere le crocchette per 10 minuti, girarle e cuocerle per altri 10 minuti, finchè ben dorate. Salare a piacere. Servire calde!

Crocanti fuori e morbide dentro... e non fritte!

In questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono: fra i legumi, i ceci, fra le spezie la noce moscata e logicamente l'olio evo.



Riso & ceci al cavolo nero

Di Vivir Vegan

Sabato mattina è arrivato un pacco dono dalla nostra cara Nonna Siciliana... evvai! :)

Nonna Concetta è fatta così, una donna di altri tempi. Ama inviare legumi, fichi d'india, dolci vari dalla sua Sicilia bedda ai propri cari, per sentirli più vicini, "per compartir". Devo dirvi che è sempre un piacere ricevere questi preziosi doni, anche se personalmente vivo molto più il gesto che il contenuto in sé. Pensare che tutte le volte nonna Concetta, confeziona pacchettini per i suoi figli, per i suoi nipoti, mi riempie il cuore di tenerezza.



Una tradizione che accorcia le distanze, che mi piace pensare arricchisca la mia persona, ecco questo è. Chissà se avrò anch'io la stessa fortuna. Per ora mi godo i doni e li condivido qui, proponendovi un piatto di riso ai ceci siculi ,con l'aggiunta di buon cavolo nero della Farm Serenity cow , altra ricchezza che fortunatamente ha incontrato la mia vita! ^!^ Lavate i ceci e uniteli ad un trito di cipolle, carote e sedano precedentemente saltato in olio evo caldo. Alcune gocce di salsa di shoyu , un rametto di rosmarino e copriteli di acqua per lasciarli cucinare su fuoco medio. Quando i ceci sono a metà cottura, unite il cavolo nero tagliato a strisce non troppo sottili . (a metà cottura perché la verdura cuoce prima dei ceci , ma anche per lasciarli un po' croccanti e non disfatti) . Mentre i ceci cuociono pensiamo al riso . Prendete due bicchieri di riso e poneteli nella pentola, dopodiché fate la stessa cosa con l'acqua, riempiendo 4 bicchieri . (la proporzione è sempre un bicchiere di riso , due di acqua). Aggiungete un pizzico di sale e ponendo la pentola sul fuoco vivo lasciate cucinare fino a quando l'acqua sarà consumata completamente. Il riso con questo metodo di cottura, non va mai girato, ma lasciato cucinare tranquillamente. Non si attaccherà , fidatevi! Una volta che i vostri ceci ed il riso sono cotti, uniteli in una padella per farli saltare un po' insieme, magari aggiungendo del pepe nero per esaltarne i gusti.



PS Una chicca vegan per mantecare il riso! Prima dell'unione con i ceci , prelevate un pò di riso e frullatelo con un pà di acqua tiepida e lievito alimentare in scaglie. Create una crema e unitelo al riso, renderà il piatto morbido al palato e ricco di profumi delicati. Buon pranzo!

Pasta al forno con cavolfiore e curcuma

Di Galline 2nd Life

- 500 gr di pasta
- 1 cavolfiore
- 4 cucchiaini di farina tipo 2
- 500 ml di latte di soia
- 250 ml di acqua
- sale
- curcuma
- pepe
- noce moscata
- lievito alimentare in scaglie*
- tamari*
- olio extravergine d'oliva



Portare a bollire una pentola d'acqua salata per cuocere la pasta.

Pulire il cavolfiore riducendolo in piccoli pezzi. Quando mancano 5 minuti alla fine cottura della pasta buttare anche il cavolfiore in modo di scottarlo brevemente. Scolare. Preparare la besciamella mescolando la farina con 2/3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e formando una pastella. Utilizzando una frusta si eviterà di formare i grumi. Unire un po' alla volta il latte di soia e l'acqua, continuando a mescolare. Salare e insaporire con la noce moscata. Portare a bollire e cuocere ancora per 5 minuti. Un minuti prima di spegnere unire la curcuma e un pizzico di pepe. La besciamella dovrà essere fluida. Prendere una teglia da forno, ungerla leggermente e mettere la pasta con il cavolfiore. Versare a poco a poco la besciamella, amalgamandola bene alla pasta con l'aiuto di un cucchiaio. In una tazzina mescolare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con il tamari. Spennellare la superficie della pasta con un pennello e buttare a spaglio il lievito alimentare.

Infornare a 200° per circa 15/20 minuti fino a doratura.

* **Il lievito alimentare in scaglie** è un condimento molto gustoso. E' lievito di birra essiccato e proprio a seguito di questo trattamento è inattivo, cioè non è più in grado di fermentare. Mantiene però tutte le sue proprietà nutrizionali. E' ricco di proteine, amminoacidi e sali minerali come calcio, ferro, cromo, zinco, vitamine (in particolare del gruppo B).

* **Il valore nutrizionale del tamari** è legato al suo valore proteico, nella medicina tradizionale è impiegato in molti preparati utili per il cuore e la circolazione. Si distingue dallo Shoyu per un sapore più deciso e marcato, ma ne condivide le stesse proprietà: basso contenuto di sodio, può essere usato come sostituto del sale. E' apprezzato come rinforzante e svolge un'azione benefica per la digestione. Basta qualche goccia di tamari per dare sapore a verdure, minestre, zuppe, evitando di usare il dado o per arricchire il sapore di piatti freddi, insalate e paste. E' considerato un buon integratore alimentare, ricco di proteine, enzimi vitamine ed oligoelementi.

La pasta al cavolfiore da sempre è uno dei piatti preferiti nel pollaio e ultimamente nella versione al forno la più gettonata. Anche perchè lo prepariamo in anticipo ed pronto per quando si ha fretta o si arriva tardi.

Nella mia pasta potete trovare:

- cavolfiore che fa parte della famiglia dei cavoli, ricca di vitamina C, acido folico, fibra e potassio.
- curcuma, pepe e noce moscata della famiglia spezie e erbe, capaci oltre che di insaporire i nostri piatti, di avere effetti anticancro, oltre che antinfiammatori .
- latte di soia e tamari, della famiglia della soia,
- olio extravergine d'oliva.

Lasagna Carasau

Di Vivir Vegan

Ci facciamo una lasagna per festeggiare l'arrivo del weekend? Dai!!! :)

Ieri sera ho fatto il mio primo esperimento di lasagna con pane carasau e che dirvi... 'na squisitezza, come dicono a Napoli! ^!^. Poi sbirciando in frigo, avevo ancora qualche broccolo e così ho pensato di utilizzarli per il ripieno.

Allora per la preparazione potete organizzarvi come segue:

In una padella con olio evo caldo disponete un trito di cipolla, carote e sedano. Fatto rosolare il tutto, inserite il vostro bel broccolo precedentemente sciacquato e tagliuzzato in piccole parti . Dopo l'aggiunta di acqua e shoyu, lasciate cucinare per il tempo necessario. (in verità ho aggiunto anche del peperoncino che adoro e del rosmarino! Aggiungete quindi a vs piacere i gusti che più vi soddisfano, ma se utilizzate del rosmarino, ricordatevi di toglierlo a fine cottura. Il rosmarino oltre a dar fastidio in bocca, rende il piatto un po' amarognolo). Una volta cotto, frullate il tutto in modo da ottenere una crema spalmabile e lasciate riposare per dedicarvi alla teglia. Oliate quindi la teglia in modo che la lasagna non attacchi nel momento del passaggio in forno accendete il forno e passiamo alla sfoglia...!

Passate sotto l'acqua il primo foglio di pane carasau (fate attenzione a non romperlo!!!) ed una volta ammorbidito, tagliatelo secondo la misura della teglia, per poi stenderlo sulla stessa, formando così la base della vostra lasagnetta. Disponete uno strato di crema broccolona sopra la sfoglia, e ripetete l'operazione per innalzare i vostri piani di morbidezza. (io ho fatto 8 piani ... sono un golosone lo so, ma 4 o 5 piani sono più che sufficienti). Infornate in forno caldo a 180° e dopo 30 minuti la nostra lasagna è pronta per essere pappata!

PS . Al posto del parmigiano, ad ogni piano ho utilizzato un mixer di mandorle (decorticate) e scaglie di lievito alimentare in fiocchi, ottimo ingrediente ricco di vitamine e minerali.

Buon Appetito !!!



Zuppa di miso con zucca e cavolo "trunzu"

Di Defelicitateanimi

Buongiornoooooo!

Sulla prima le regole già le conosciamo; il contest invece raccoglie ricette dolci&salate che utilizzino alcuni ingredienti tra i **Magnifici 20**, contemplati nel libro del bravo (e bello, diamo-a-Cesare-quel-che-è-di Cesare...;)) Marco Bianchi. Tra l'altro sapete che ha pubblicato le mie pesche?! Soddisfazioneeeee!). Che poi, diciamola tutta ... nella mia cucina le due cose sono strettamente legate perchè uso quotidianamente molti dei Magnifici 20, e le mie pietanze rispettano praticamente sempre le "regole" di Salutiamoci. Ma questo credo che l'abbiate un po' capito vero?!;

Riordinando un po' le idee per dare **LE** ricette di oggi, partiamo con la protagonista, che è anche una degli "arancioni", la Zucca!



In secondo luogo per questo semplice piatto ho scomodato un Presidio Slowfood, siculo, che ho incontrato al Salone del gusto, quello del **Cavolo TRUNZU** (senza "s" eh?!) di Aci.

Il produttore presente me ne regalò alcuni poichè non aveva potuto conservarli nelle celle e le foglie erano quasi tutte appassite. Io ne fui felicissima ovviamente! Ed il mio palato non mi tradì nemmeno questa volta all'assaggio (crudo con olio, sale e limone), dissi infatti "sa di rapa"...ho scoperto poi che è un cavolo-rapa! :D Comunque guardate che bello...il gusto è buonissimo!

Oltre ad essere buono e bello fa parte della famiglia delle crucifere, dalle spiccate proprietà antitumorali...

Beh, questo punto, per scoprire il resto degli ingredienti vi dò la ricetta, questa zuppa la faccio spesso, variando la base con le verdure stagionali a disposizione o di cui ho voglia (sempre stagionali..)

In grassetto alcuni dei Magnifici 20:

- 6 cm di **alga kombu**
- 2 funghi **shiitake** secchi
- 1 pezzo di **daikon** bio
- 1 **cavolo** Trunzu di Aci (e sue foglie), voi usate altra crucifera e foglie verdi relative.
- 1 pezzo di **zucca Hokkaido** (Potimaron)
- 1 cucchiaino da tè di **miso** d'orzo (non pastorizzato)
- Lievito alimentare

Tagliate l'alga a pezzetti e fatela amollare 20/30 minuti in una tazza d'acqua. Fate lo stesso con gli Shiitake. Mondate le verdure e fatele a tocchetti.

Ponete in un pentola l'alga, gli shiitake, e le verdure aggiungendo l'acqua di ammollo più altre tre tazze di acqua. Portate a bollire e fate cuocere un 20 minuti.

Spegnete, servite sciogliendo sul fondo del piatto con un po' di brodo caldo un cucchiaino di miso a testa; mettete la zuppa e spolverate col lievito alimentare in scaglie.

Questa zuppa è favolosa per coccolare lo stomaco in queste serate fresche, e per rimettersi in sesto dopo abbuffate. Per fare un pieno di minerali, sostanze antitumorali, proteine vegetali, fibre, enzimi...io la trovo una bomba(di bontà e salute)!

Insalata “Magnifica”

Di Defelicitateanini

Se avete usato molta verdura e vi siete pappati tutto il brodino per riscaldarvi...eccovi un'altra buonissima idea per "riciclare" le verdure avanzate!

Ingredienti:

- Daikon cotto
- **Zucca** Okkaido cotta
- **Alge** Kombu
- **Germogli di Alfa Alfa** autoprodotti
- **Oli evo**
- Acidulato di Umeboshi
- **Adzuki** cotti

Impiattate le verdure "asciutte" aggiungendo gli adzuki ed i germogli. Fate un'emulsione con olio evo e acidulato e...gustate!

Beh, mi pare di aver detto tutto, passo e chiudo!



Biscottini di castagne, anacardi e prezzemolo

Di Una V nel piatto

Sicuramente vi proporrò anche una versione di biscottini dolci con la farina di castagne, ma per quelli ci sarà tempo.

Ingredients:

- farina di farro bio - 150 gr
- farina di castagne bio - 50 gr
- anacardi al naturale - 90 gr
- prezzemolo secco - q.b
- aglio in polvere - q.b
- pepe - q.b
- sale grigio Bretonne - q.b
- acqua - q.b
- olio evo - per spennellare

Instructions:

Per prima cosa mettere in ammollo gli anacardi per una mezz'oretta circa.

Scolarli dall'acqua di ammollo senza gettarla e frullarli con parte di quell'acqua riducendoli in una crema densa e corposa.

In una ciotola setacciare le due farine, aggiungere una generosa macinata di sale grigio e una generosa spolverata di prezzemolo, un pizzico di aglio in polvere e una macinata di pepe o peperoncino.

Unire anche la crema di anacardi ed impastare con le mani. Una volta che la crema burrosa di anacardi verrà assorbita dalle farine, aggiungere l'acqua di ammollo degli stessi, tanto quanto basta a rendere il panetto bello sodo e compatto.



Stendere l'impasto infarinando il piano da lavoro e con l'aiuto di un matterello sfogliare la pasta non troppo fine, lasciando qualche millimetro di spessore. Con un coppapasta, taglia biscotti o bicchierino per il caffè, ricavate dalla sfoglia tanti biscottini rotondi da adagiare sulla teglia ricoperta di carta forno.

Spennellare la superficie dei biscottini con dell'olio evo e spolverizzarli con un'altra macinatina di sale grigio. Infornare in forno caldo a 180° per 15 minuti, girandoli a metà cottura. I biscottini anche se senza lievito, tenderanno leggermente a gonfiarsi ^_^ Una volta pronti lasciarli freddare e servire con salsine di accompagnamento a piacimento.

Il sapore aromatico della castagna è gradevolmente percettibile al palato... Friabili all'esterno e leggermente morbidi all'interno... Una consistenza interessante! :)

Il sapore leggermente dolce delle castagne si sposa benissimo con quei granelli di sale che fanno da contrasto sulla superficie dei biscottini... E la salsa a base di lupini sapida e saporita si unisce perfettamente alla delicatezza dei frollini. Per la salsina a base di lupini... Beh ve ne parlerò la prossima volta ;)

Penne con spinaci e capperi

Di Quello che so fare

Piatto dal gusto diverso dai soliti piatti di pasta! Il sapore vincente è dei capperi, che sinceramente ho sempre snobbato un po' e invece qui sta divinamente!

Ingredienti

- Pasta
- spinaci freschi
- capperi sotto sale
- cipolla
- aglio
- olio sale peperoncino

Procedimento

Bollire gli spinaci. Scolarli e strizzarli, ma non buttare l'acqua: nella stessa acqua, con eventuale aggiunta, cuoceremo la pasta!

Quindi mettere da parte gli spinaci, quando bolle l'acqua buttiamo la pasta. In una padella rosoliamo cipolla, aglio schiacciato, capperi sciacquati per bene (io li ho ammollati per un po') e peperoncino. Quando è tutto dorato, spegnere. Nel frattempo si sarà cotta anche la pasta: scolarla e unire a questa il soffritto e gli spinaci. Mescolare, mantecare, se vi va, nella padella del soffritto.

Buona buona!



Pipian Verde

di Norma Ponce de León (Distrito Federal México)

Ingredientes para dos personas:

- 1/2 taza de pepita verde o semilla de calabaza
- 8 tomates verdes
- 2 ajos
- 1/4 de cebolla
- 1 hoja santa grande
- 2 chiles verdes
- 1/4 de habas verdes
- ejotes tiernos al gusto
- 6 calabacitas verdes



Preparación:

Poner en una cacerola con agua poner a cocer el tomate verde, ya cocido lo licuas con el ajo y la cebolla, ya licuado ponerlo en la cacerola nuevamente hasta que hierva y lo reservas en un comal o sarten poner a tostar las pepitas ya que están tostadas las licuas con un poco de agua y lo vacias al tomate a fuego lento. Mover solo para un lado Licuar la hoja santa y los chiles y agregar a la preparación anterior. Por separado pones a cocer las habas , despues de cinco minutos agregar los ejotes y las calabacitas cortadas en juliana o rectángulos, ya cocidos agregar a la preparación del pipian junto con el caldo en el que se cocio la verdura cocinar a fuego lento durante 10 minutos, agregar sal al gusto y listo!!! Se puede acompañar con arroz ó en tacos o así solo delicioso. P.D. la foto que te mande no tiene tanto liquido ok, le puedes poner más y queda como un mole rico. Espero les guste.

Norma Ponce de León (Distrito Federal México)

Triangoli di zucca al pesto di nocciole

di Massimo Noacco

E' tempo di zucca, ma che cosa ci possiamo fare con una grossa zucca gialla? Con una bella zucca di tipo butternut ci si possono ricavare dei bei triangoli di 2 cm di spessore, da passare in olio, sale e pepe e infornare a 200° per 35 minuti. Già così ne ricaviamo un ottimo piatto da servire così com'è, ma se vogliamo arricchire la portata di sapore e renderla unica possiamo preparare un pesto da spalmarci sopra.

Pensando ad un sapore che si sposi con il dolce delicato di questo ortaggio arancione possono venire in mente dei frutti secchi come le nocciole ad esempio.

Prepariamo allora un pesto con delle nocciole tostate, rucola, lievito alimentare, pepe e olio d'oliva e.v., frullando semplicemente tutti gli ingredienti assieme, il risultato sarà un matrimonio perfetto. Attenzione, preparate parecchi triangolini e una dose generosa di pesto perché assaggiato uno se ne susseguiranno parecchi.



Sale aromatico

Di Pasticci e pasticcini

Vi propongo una preparazione che riscuote sempre un grande successo quando confeziono le ceste natalizie: il **SALE AROMATICO**.

Il sale, oltre ad essere prezioso e, anticamente, usato come moneta, ha anche un significato apotropaico: **PORTAFORTUNA!!!!** quindi diventa un'idea utile, oltre che gradita, per dei regalini, natalizi e non. Inoltre è un ingrediente utilissimo per arricchire qualsiasi piatto , di carne o pesce, o per focacce bianche.

Io adopero il Bimby, ma va bene qualsiasi altro robot da cucina.

Ingredienti:

- 300 gr. sale grosso
- 30 gr. prezzemolo secco
- 30 gr. aglio secco a lamelle
- 30 gr. erba cipollina secca
- 30 gr. salvia secca
- 30 gr. rosmarino secco
- 30 gr. origano secco
- 20 gr. di semi di finocchio secchi



- 10 bacche di ginepro
- 30 foglie di alloro secco
- 10 peperoncini piccolissimi
- 2 bacche di cardamomo secco
- 30 gr. basilico secco

Procedimento: mettere nel boccale tutti gli ingredienti e frullarli sino a che diventano una polvere omogenea e confezionare nei sacchetti.

Sformatino di miglio su crema di broccoli

Di Sara Milano

Ingredienti per due persone:

- 200 gr di miglio precotto (io ho utilizzato quello arricchito con lenticchie e piselli spezzati)
- 2 broccoletti
- 2 spicchi d'aglio
- olio evo q.b.
- peperoncino fresco (facoltativo)
- curry in polvere (facoltativo)

Procedimento:

Per prima cosa, cuocere il miglio secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarlo e metterlo da parte.

Nel frattempo ricavare le cimette dai broccoli e sbollentarle in abbondante acqua salata per un massimo di cinque minuti. Scolare i broccoli tenendo da parte un po' di acqua di cottura. In una padella antiaderente far colorire uno spicchio d'aglio e un po' di peperoncino fresco tritato (se piace) con olio evo e tuffarvi le cimette di broccolo. Far insaporire 7-8 minuti. Nel frattempo, in un'altra padella, far dorare uno spicchio d'aglio con un goccio di olio evo, aggiungere il miglio precedentemente cotto, un cucchiaino raso di curry (facoltativo) e aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo i nostri broccoli saranno cotti. Teniamo da parte qualche cimetta per decorare, frulliamo le restanti con l'acqua di cottura che abbiamo tenuto da parte, se necessario aggiustiamo di sale e pepe. Pressiamo bene il miglio in due stampini da sformato o da budino unti con poco olio di semi affinché non si attacchi ai bordi. Poniamo nei due piatti un mestolo di crema di broccoli, sformiamo al centro di ogni piatto il miglio e decoriamo con le cimette tenute da parte. Buon appetito!



Babaganoush

di Daniela

Ingredienti:

- 2 melanzane
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 3 cucchiaini di tahin
- succo di 1 limone
- olio evo qb
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale
- semini di sesamo per decorare

Procedimento

Pungete le melanzane con una forchetta e disponetele intere su una teglia, infornate a forno caldo a 200°C per circa 45 minuti. Quando la buccia si sarà raggrinzita e le melanzane



saranno morbide, toglietele dal forno, spellatele e versate la polpa in una ciotola. Schiacciate la polpa con una forchetta. aggiungete l'aglio, la tahin, il

limone il sale e mescolate bene (deve venire fuori una crema ... io ho utilizzato il frullatore). Mettete in una ciotolina e decorate con i semi di sesamo.

Brivido d'amore

di Daniela

La ricetta è tratta da una proposta della dott.ssa De Petris.

Ingredienti

- 200 gr di pomodorini secchi
- una quindicina di capperi dissalati
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- un pizzico di peperoncino
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale

Procedimento: tritate insieme tutti gli ingredienti et voilà pronto il brivido d'amore da spalmare su crostini o altro.



Quadrotti alle verdure

Di Daniela

Ingredienti:

- 3 tazze piccole (da tè) di farina tipo 2
- 1 bustina di cremor tartaro
- sale qb
- 1 tazza piccola di latte di soia
- 1/2 tazza di olio evo
- una zuccina media
- una rapa
- 1 cipolla
- shoyu
- curcuma
- semi di lino
- maggiorana.

Procedimento: soffriggere la cipolla, poi aggiungete la rapa precedentemente grattugiata e la zuccina tagliata a dadini. Saltate a fuoco alto per qualche minuto, poi aggiungete la shoyu con dell'acqua, coprite e lasciate cuocere finché le verdure non si sono insaporite. Nel frattempo mischiate le 3 tazze di farina, il cremor tartaro, la curcuma, la maggiorana e un pizzico di sale. In un'altra ciotola mischiate il latte e l'olio e infine unite gli ingredienti solidi con quelli liquidi (se l'impasto è troppo solido aggiungete ancora un pò di latte) l'impasto deve diventare morbido ma non liquido. Ungete e infarinate una teglia. Mettete le verdure dentro l'impasto, date una bella mescolata e versate nella teglia. Spolverizzate con i semi di lino e infornate per 30 minuti a forno caldo (190°C).

Una volta pronta, lasciate raffreddare e infine tagliate a quadrotti.



Pepite di sesamo

Di Daniela

Ingredienti:

- 300 gr di tofu affumicato
- 200 gr di tofu marinato
- 1 ora con acqua e poco shoyu ed erbe aromatiche a piacere
- semi di girasole tostati
- la buccia grattugiata di un limone
- 2 cucchiaini di amido di mais
- prezzemolo
- curry (dolce o piccante a piacere)
- 2 cucchiaini di capperi dissalati
- 3 cucchiaini di panna di soia
- semi di sesamo
- olio EVO per friggere.



Procedimento:

verso tutti gli ingredienti in un mixer, aggiungendo un pò d'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo (non deve diventare una crema). Metto i semi di girasole precedentemente tostati e mescolo. Formo delle palline e le passo nei semi di sesamo. Friggo e infine le passo sulla carta assorbente.

Polpettine dorate

Di Daniela

Ingredienti

- farina di ceci
- acqua qb
- sale
- erbe aromatiche a piacere
- olive nere
- olio per friggere
- curry



Procedimento: con la farina di ceci e l'acqua preparo una pastella, aggiungo il sale, le erbe aromatiche, le olive e il curry. Faccio riposare il tutto in frigo per mezz'ora e poi le friggo utilizzando come quantità il contenuto di un cucchiaino.

Quadrotti di miglio

di Daniela

Ingredienti

- 300 gr di miglio
- 600 gr. di verdura (verza, porro, carote, zucchine)
- olio evo
- sale
- 2 cucchiaini di gomasio

Procedimento: dopo aver sciacquato e tostato il miglio per qualche minuto, lo cuocio in acqua per circa 15 minuti. Trito il porro e le altre verdure. Faccio appassire il porro in qualche cucchiaino d'olio e poi unisco le altre verdure. Faccio saltare per qualche minuto, aggiungendo pochissima acqua e infine aggiungo il miglio.

Verso tutto il composto in una pirofila unta con poco olio e metto in forno per 30 minuti a 200° C, cospargendo la superficie con il gomasio. Quando pronto taglio a cubotti regolari.



Zucca prelibata

Di Daniela

Procedimento: taglio a fettine sottili la zucca e dopo averla lavata la cospargo di sale e la metto nello scolapasta con un peso sopra fino a che non si ammorbidisce (circa 2 ore). Se per caso ho messo troppo sale la passo sotto l'acqua e la asciugo. Infarino i pezzi di zucca, li frizzo e li adagio sulla carta assorbente. Intanto preparo della mollica di pane, prezzemolo, menta e uno spicchio d'aglio (per fare più in fretta metto tutto nel mixer, vi verrà della mollichina profumatissima e verde). Metto la zucca in un vassoio, spolverizzo sopra la mollica di pane verde e infine aggiungo una spruzzatina di aceto di riso. Sarebbe meglio preparare la "zucca prelibata" alcune ore prima di servirla.

Da una ricetta originale della mia mamma!

Ingredienti:

- zucca tipo napoletana
- sale
- mollica di pane
- aceto di riso
- farina 0
- prezzemolo
- menta
- aglio
- olio EVO per friggere.



Torretta ai carciofi

Di Witch in the kichen

Con l'autunno arrivano anche i carciofi e per festeggiare ho deciso di preparare questa torretta ai carciofi con crema di olive di grande effetto.

Per lo sfornato

- 2 cuori di carciofo
- 50 g di tofu
- 1 cucchiaio di lievito alimentare
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 3 cucchiai di yogurt di soia al naturale
- 1 cucchiaio di farina di semola di grano duro
- Sale - aglio - olio

Portare ad ebollizione oca acqua in una pentola e versare i carciofi, quando saranno cotti scolarli, tagliarli e lasciarli raffreddare.

Nel frattempo mettere gli altri ingredienti nel frullatore e iniziare a mixare. aggiungere i carciofi e assaggiare per regolare di sale, per la consistenza deve essere come una crema, quindi se il composto dovesse risultare troppo solidi o aggiungere l'acqua di bollitura dei carciofi, inverso, la farina. A questo punto ungere una teglia, versare il composto e far cuocere per 20/30 minuti a 180°.



Per la crema di olive

- 12 olive nere denocciolate
- capperi
- ciuffo di prezzemolo
- olio se necessario

Frullare tutto.

A questo punto con una forma tonda realizzare tanti dischetti da disporre su un piatto da portata e su ognuno va spalmata la crema di olive. Infine posizionare un dischetto sull'altro. La torre è un tipo di architettura di antiche origini, dai nuraghe alla torre de vento mediorientale, fino ai grattacieli del XXI secolo. La composizione di questa ricetta, in particolare, mi fa venire in mente un disegno di Mario Ridolfi, architetto degli anni trenta. E questo disegno era per la I Esposizione di Architettura Razionale a Roma, la Torre dei Ristoranti. Nel 1986 a Yokoama, Toyo Ito trasforma una torre dell'acqua del sistema di condizionamento di un centro commerciale, in un'architettura sostenibile capace di cambiare costantemente, chiamato *scambiatore di informazioni*. Questo edificio cambia a seconda delle situazioni e del mutare della giornata, dai rumori al variare delle ore del giorno e della notte sviluppando una serie di input che vengono trasformati in una musica ambientale all'interno. Quindi un edificio, un'architettura che interagisce con l'ambiente esterno.

Medaglioni di focchi di ceci e spinaci

Di Un Facocero in cucina

... domenica avevo voglia di spadellare in cucina e così, complice una ricetta che ho visto un mese fa su Cucina Naturale e il fatto che venerdì ho comprato i focchi di ceci e volevo subito provarli :), ho provato a fare questi medaglioni: ve li consiglio, la cottura in forno li rende croccanti e leggeri, sono ottimi per una cenetta accompagnati da altri spinaci o da una bella insalatina...

- 100 g focchi di ceci
- 250 g spinaci mondati
- 1/2 bicchiere di pangrattato



- 1 cucchiaio di farina 0 Molino Chiavazza
- 250 ml brodo vegetale (io l'ho preparato con una carota, una patata, una zucchina e un pezzo di sedano)
- olio evo Dante
- sale GemmadiMare
- paprica dolce
- curcuma



Far bollire il brodo vegetale, toglierlo dal fuoco e versarlo sui fiocchi di legumi, mescolare e coprire finchè sarà tutto assorbito. Cuocere gli spinaci in padella (senza olio) fin quando non sarà evaporata tutta l'acqua, lasciar intiepidire

e tritare con una mezzaluna. In una padella versare 2 cucchiai di olio evo e aggiungere i fiocchi di legumi e gli spinaci, girare fin quando tutta l'acqua si sarà assorbita (l'impasto è pronto!). Preparare la panatura mescolando al pangrattato un pizzico di sale, mezzo cucchiaino di paprica e mezzo cucchiaino di curcuma, aggiungere agli spinaci e legumi la farina, dividere l'impasto e formare i medaglioni (con questa dose a me ne sono venuti 7), passarli nella panatura, disporli in una teglia foderata con carta forno e infornarli a 200° (forno ventilato) per circa 20 minuti (10 minuti per lato).

Calzone autunnale.

Di Eightdaysweek

Eccomi qua con un'altra ricetta salata dal sapore tutto autunnale: un calzone farcito di cavolo rosso e funghi.

Per la pasta ho usato gli ingredienti di [questa ricetta](#) e per il ripieno mi sono divertita un po' con i colori...

Sfiziosissimo!

Ingredienti: (x 2)

Per il ripieno:

- mezzo cavolo rosso
- 100gr di funghi
- una carota
- mezza cipolla
- prezzemolo, olio, pepe

Procedimento: Stendere la pasta per il calzone e nel frattempo spadellare gli ingredienti per la farcitura su una fiamma media. Riempire il calzone con la farcia ottenuta, chiuderlo a mo' di panzerotto e infornare per 20 minuti a 180°C. Servire tiepido o freddo.

Tofu con radicchio di treviso e olive

Di Cosa mangiano i vegani

Ecco il piatto finito:

Ingredienti per 2/3 persone:

- 1 panetto di tofu (180 grammi circa)
- 1 cespo di radicchio di Treviso
- una decina di olive (denocciolate o no)
- tamari (salsa di soia)
- 1 quarto di cipolla
- 2 spicchi di aglio
- olio extravergine di oliva



Procedimento: Tagliate finemente cipolla e aglio e fateli imbiondire nell'olio d'oliva, aggiungete il radicchio di Treviso tagliato in piccoli pezzi e le olive a pezzetti. Fate rosolare il tutto e aggiungete il tofu tagliato a quadratini, fate insaporire e aggiungete il tamari spadellando per qualche minuto. Impiattate e buon appetito.

Seitan alla megrè

di Angela Berlincioni

Pulire e tagliare i funghi e metterli in una pentola con dell'olio extravergine di oliva: salare e lasciare cuocere per 15 min. A parte far appassire la cipolla con un filo d'olio ed aggiungere il seitan tagliato a cubetti. Una volta cotto, aggiungere al seitan, i funghi, le cipolline e le olive: mescolare e servire. Il mio consiglio è di farlo riposare, così prende più gusto. A mio marito piace di più senza cipolline a voi la scelta.

- 500 gr di funghi champignon
- 250 gr di seitan al naturale
- 1 cipolla bianca
- olive nere cotte al forno
- cipolline sotto aceto
- olio evo
- sale



Gnocchetti sardi con sugo di broccoli

Di Cucinadellanima

Dopo una settimana di bimbi con la febbre oggi finalmente siamo usciti all'aria aperta. Una bella passeggiata ci voleva proprio. Abbiamo sfruttato tutta la mattina, quindi tornando a casa avevo davvero pochissimo tempo per mettere in tavola qualcosa. Un broccolo in frigorifero, i pomodori secchi appena acquistati da una bancherella di specialità pugliesi, uno spicchio d'aglio chiesto in prestito al vicino di casa.

E così mentre la pasta cuoceva ho potuto fare **un sugo velocissimo ma particolare**.

Ecco la ricetta da tenere a mente per quando avete pochi minuti da dedicare alla cucina.

Ingredienti per 6 persone:

- 320 g di gnocchetti sardi
- 5 pomodori secchi NON sott'olio (3 per il sugo + 2 per guarnire)
- 1 broccolo da circa 500 g
- 1/2 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- peperoncino in polvere

Pulite il broccolo e cucinate al vapore le cimette. Mettete in ammollo per 10 minuti i pomodori secchi. Nel frattempo portate a bollire una pentola con abbondante acqua salata e cuocete la pasta.

Trasferire in un contenitore le cimette del cavolfiore cotte (tenetene da parte alcune per guarnire i piatti), 3 pomodori secchi, l'aglio, l'olio e un mestolino di acqua di cottura. Salate e frullate il tutto fino ad ottenere una crema. Se vi sembra troppo densa, allungate con dell'acqua di cottura. Scolate la pasta, conditela con la crema di broccoli e un filo d'olio. Mettete nei piatti a guarnire con striscioline di pomodori secchi, le cimette di cavolfiore tenute da parte e una spolverata di peperoncino.



© cucinadellanima.it

Pasta con semi arrostiti

Di C'era una volta in cucina

Questa pasta me l'ha consegnata la mia amica Sara che scrive [qui](#) ed e' sempre fonte di idee e di perfezionamenti. L ho un po' modificata. Lei nella sua ricetta non mette l'aroma naturale di arancia ma i semi di finocchio. La prossima volta proverò ...

INGREDIENTI: * per persona

- 80-100 gr pasta integrale
- 1 cucchiaino pieno di semi di lino
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 1 cucchiaino di semi di papavero
- un po' di polvere di arancia
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- 1 cucchiaia abbondante di parmiveg * ovvero 1/2 cucchiaio di lievito in scaglie e 1/2 cucchiaio di mandorle macinate
- sale o gomasio a piacere



Fate tostare i semini con una cucchiaia di olio evo in una padella. Quando la padella si fa calda, i semini (specie di sesamo) tenderanno a scoppiettare: coprite la padella con un coperchio dopo aver aggiunto l'aroma di arancia e fate scottare ancora un minuto poi spegnete. Fate bollire la pasta al dente, quando e' cotta conditela con i semini saltati, il lievito e le mandorle, un po' di sale (io ho usato il gomasio) e volendo ancora un filo di olio crudo. Gustate! E' profumatissima di profumo noccioloso tostato, fa veramente salivare in abbondanza....e l'aroma di arancia ci sta benissimo!

Buon appetito



Zimino o Zemin - Zuppa di ceci e bietole alla genovese

Di C'era una volta in cucina

Questa minestra e' una vera goduria. Cioe', proprio una roba pazzesca. Ne puoi fare quantita' industriali, ma te ne puoi mangiare tre piatti senza colpo ferire.

La preparai una sera, a mezzanotte, per due ospiti canadesi che vennero a casa mia di passaggio, ospitati tramite una associazione internazionale di viaggiatori....spero di avere l'occasione di rifarla assaggiare a loro e al loro piccolo Dave un giorno!

Questa e' la ricetta originale di mia mamma, le mani che vedete nelle foto sono le sue. E' una roba da strapparsi i capelli uno a uno. Per me, e' difficile dire se preferisco questa versione o quella salentina, che metterò presto... Ma forse questa batte il Salento....e non per una questione campanilistica. Provate....



- 500 gr ceci secchi, ammollati per una notte
- 800 gr di bietole (anche un chilo....)
- 1/2 cipolla rossa
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- 2 spicchi di aglio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- un gambo di sedano
- 1 carota
- due cucchiaini di concentrato di pomodoro
- olio evo, sale
- 1 pizzico di peperoncino
- qualche foglia di salvia

Fate bollire i ceci ammollati con acqua, 2 spicchi di aglio, due foglie di alloro e la salvia. Quando sono ammorbiditi, **NON** scolateli e teneteli a mollo nella loro acqua di cottura mentre preparate il resto. Con un mestolo traforato, raccoglietene circa la meta' e passateli al passaverdura (questa e' l'operazione di mia mamma> io uso banalmente il mio fidato minipimer....). Fate un trito di cipolla, rosmarino, prezzemolo, carota e sedano. Fate soffriggere in un paio di cucchiaini di olio, poi aggiungete il concentrato di pomodoro (o la passata: mia mamma usa il concentrato, ma io lo guardo con sospetto e uso la passata...). Mescolate un pochino. Lavate le bietole (molto bene...non devono esserci residui di terra) e tagliateli a pezzi grossolani. Aggiungete al soffritto e mescolate bene e fate passare un pochino la verdura. Poi aggiungete i ceci passati, i ceci interi e l'acqua di cottura dei ceci. Aggiungete circa un bicchiere o due di acqua, il peperoncino se gradite e...lasciate cuocere per un po'...quanto? mia madre dice "finche' l'olio del soffritto non "emerge" dalla minestra, e la bieta ha cambiato colore, da verde brillante a verde militare...." Ehm...io dico, circa mezz'ora. Lasciate raffreddare un pochino la minestra per farla addensare. E poi aggiustate di sale se dovesse essercene bisogno. Gustate. Godete. Buon appetito!

Orient Express (Spaghetti di soia con verdure)

di Barbara Cavana

Ingredienti per 2 persone:

- 160 gr circa di spaghetti di soia
- 4 - 5 foglie di cavolo cappuccio
- 1 carota
- 1 cipolla rossa (o gialla)
- 1 pezzo di sedano
- 1 rapa piccola (o un pezzo di daikon)
- olio di sesamo
- shoyu (salsa di soia)



Tritare a pezzettini le altre verdure, anche con l'ausilio di un mixer (pochi giri, non vanno frullate in purè!). E' possibile sostituire il cavolo con qualche cimetta di cavolfiore, che può essere messa nel mixer insieme al resto. Inoltre, se di stagione, si può aggiungere anche la parte verde di un cipollotto. Scaldare 2 cucchiai di olio di sesamo in una wok (meglio se in acciaio inox o ghisa) e dare un giro di polso al fine di ungerne anche le pareti, quindi aggiungere tutte le verdure e saltarle a fiamma alta per 10 - 12 minuti al massimo, affinché restino croccanti. Non si aggiunge mai acqua, dunque le verdure vanno girate continuamente. Nel caso dovessero asciugarsi troppo aggiungere ancora un filo di olio di sesamo e, verso la fine, 2 cucchiai di salsa di soia di quella buona, che si trova in tutti i negozi di prodotti naturali e biologici (la shoyu è la versione dal sapore più delicato). Nel frattempo mettere gli spaghetti di soia in una pentola con acqua fredda. Mettere il coperchio e accendere il fuoco a fiamma alta. Quando l'acqua arriva ad ebollizione scolare gli spaghetti e saltarli brevemente nella wok insieme alle verdure. Condire con un filo di olio di sesamo e shoyu, amalgamando bene.

Ravioli orientali al vapore con tofu e salsina rossa - Polly style

Di c'era una volta in cucina

Questa ricetta è nata un po' per caso....fondamentalmente avevo letto una ricetta che conteneva carne e che suggeriva di marinarla con limone. Ho provato a fare la stessa cosa con il tofu e aggiungendo le mie spezie preferite. Il risultato è stato talmente delizioso che ormai è un cavallo di battaglia della mia cucina. Ieri ho provato ad abbinarla ad una salsa molto semplice e deliziosa, gustata in un ristorante senegalese a dir la verità.

Ma sto divagando. La salsina in realtà è gustabilissima ovunque, data la semplicità.

Il ripieno di questi raviolini è preparabile in grande quantità e congelabile (cosa che io spesso faccio, come nel caso della cena di ieri: tirato fuori il ripieno dal freezer, eh si perchè le zucchine bio ancora non si vedono dalle mie parti). Tirate fuori dal freezer ed ecco fatto, in un minuto sono pronti!

La pasta è invece costituita da una sfoglia di riso che potrete trovare con assoluta semplicità in ogni market etnico o negozietto cinese che venda non solo abbigliamento ma anche alimentari ;)

LA RICETTA E' DI UNA SEMPLICITA' DISARMANTE:

non fatevi prendere dal panico pensando "noooo troppo difficile" (qualche amica lo dice....): la cosa più difficile (noiosa....) è grattuggiare la verdura e il tofu. Fatto quello, avete fatto tutto. Altra nota: di solito cucino questi ravioli nel cestello di metallo della pentola a pressione, ma la sfoglia di riso tende ad appiccicarsi, quindi sarebbe bene rivestire il cestello di carta forno bucherellata, per impedire che i ravioli si incollino dal metallo ma senza impedire il passaggio di vapore. Personalmente ho risolto usando il cestello di bambù per la cottura al vapore, comprato dal ferramenta o in qualche negozio di pentolame.

INGREDIENTI:

- sfoglie di riso (1 confezione, acquistabili in qualsiasi alimentari etnico. spesso le prendo di forma circolare, in questo caso le ho trovate di forma triangolare)
- zucchine (ne ho usate 5 grandi)
- carote (4 grandi)
- cipolla (2 medie)
- 1 limone non trattato
- erbe: erba cipollina, prezzemolo, maggiorana
- 1 cucchiaino raso di curry
- 1 cucchiaino raso di zenzero in polvere (o grattuggiato se fresco)



- 1 pizzico di chili (o peperoncino in polvere)
- 2 cucchiaini di olio
- 2 abbondanti cucchiaiate di salsa di soia
- tofu (io ne ho usato un panetto da 400 gr)

Per condire:

- semi di sesamo tostati lievemente, salsa di soia, olio se vuoi, spruzzatina di peperoncino o paprika piccante se piace

PER LA SALSINA ROSSA:

- 1 cipolla rossa, 1 cipolla gialla
- mezza bottiglia scarsa di passata di pomodoro
- 2 o 3 cucchiaini di aceto bianco
- 1 cucchiaino pieno di malto d'orzo (o altro dolcificante, per es. zucchero integrale mascobado)
- chili in polvere a piacere (peperoncino in polvere)

Usando la grattugia a fori larghi, grattugiate il tofu, le zucchine, le carote e le cipolle, aggiungete la buccia di 1 limone grande grattugiata, le erbe e le spezie. Aggiungete la salsa di soia (se non la volete usare, un pizzico o due di sale) e l'olio. Lasciate a marinare qualche ora (io l'ho lasciata 4 ore, fuori dal frigo). Talvolta ho usato come ripieno anche verza o cavolo cinese, nella stagione invernale. Ottimi lo stesso.

AVETE FATTO LA PARTE PIU' DIFFICILE :D Prendete una ciotola bella larga e riempitela di acqua. Aprite la confezione di sfoglie di riso, prendetene 5 o 6 e staccatele una dall'altra e posatele nell'acqua (se le mettete nell'acqua senza prima staccarle si appiccicheranno tra loro...). Attendete un minutino, poi prendetene delicatamente una e verificate se è molle; se ha parti ancora durette rimettetela in ammollo altrimenti tiratela fuori, maneggiandola delicatamente ma senza timori! Appoggiatela su un piatto. Prendete una manciata di ripieno con le dita (o col cucchiaino...), mettetelo al centro della sfoglia di riso: poi delicatamente arrotolatela come a fare un involtino, e infine chiudete le estremità, quasi a formare un tortellino. I bordi non si appiccicheranno, mettetevi il cuore in pace, si appiccicano bene solo cuocendosi!



Quindi mettete il raviolo sul cestello di bambù per cuocere a vapore, in modo che non si apra. Impeditegli l'apertura mettendogli contro un altro raviolo appena lo avrete fatto! Cuocete a vapore per una mezz'oretta. Se avete cotto nel cestello di bambù, non ci saranno problemi a prendere i raviolini, comunque usate delicatezza e magari un cucchiaino di legno.

CONDIMENTO: Potete spolverarli di semi di sesamo tostati, un po' di paprika piccante che ci sta **BENISSIMO**, salsa di soia e un filo di olio se gradite. Altrimenti preparate la salsina che ho fatto io ieri, tagliando a cubetti le cipolle e mettendole a rosolare in qualche cucchiaino di acqua e 1 cucchiaino di olio. Poi aggiungete la passata di pomodoro, il malto (o altro dolcificante), l'aceto, il peperoncino in polvere e fate consumare ben bene. Deve restare quasi solo la cipolla "arrossata", con un po' di sugo molto denso. Pucciate il raviolo e gustate.....shuurp! Buon appetito!

Tofu marinato all'arancia

Di C'era una volta in cucina

Questo tofu semplice ma gustoso e' stato accompagnato da barbabietole rosse crude (eh si', non bollite ne' al forno! se fresche sono ottime) e grattugiate, condite con olio sale e limone.



INGREDIENTI (per 2):

- 250 gr tofu
- 1 arancia
- 1 puntina di polvere di buccia di arancia o una grattata di buccia di arancia bio
- 1 cucchiaino raso di malto d'orzo (o altro dolcificante)
- 1 cucchiaino raso di semi di finocchio
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- 3 teste sbriciolate di chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini di semi di girasole
- 1 spicchio di aglio grande
- olio, sale, pepe



Tagliare a fette il tofu e poi a triangolini. Cospargerlo con il malto (o altro dolcificante), le spezie, il succo d'arancia e la polvere di arancia o la buccia grattugiata,

l'aglio grattugiato e tutti gli altri ingredienti, con un po' di olio a piacere. Lasciare a marinare qualche ora, un pomeriggio come ho fatto io per esempio :)Riscaldare la piastra, mettere il tofu sgocciolato dalla marinata e farlo andare fino a farlo dorare. Assumerà un bel colore per via dello zucchero. Quando è pronto, aggiungete il sughero della marinata per pochi secondi, giusto per riscaldarlo, togliete dal fuoco e servite. Sopra ho aggiunto dei semi di pepe rosa, ma solo per la foto...in realtà il pepe rosa si sposa bene con la barbabietola rossa cruda grattugiata e condita con olio, limone e sale, con cui ho accompagnato il tofu! Buon appetito!

Budinetti di carciofi e noci al forno

Di C'era una volta in cucina

Ormai avrete capito che l'accoppiata carciofo-noci per me è sublime....e così sfrutto gli ultimi, temo, carciofi bio della stagione.

Una ricetta veloce veloce e...scusate, non tanto precisa nelle dosi....perchè non le ho pesate!!!! è una cosa che faccio normalmente in modo piuttosto frettoloso. in questo caso ho messo i budinetti negli stampini a cuore per i muffin, li ho spolverati di aroma naturale d'arancia e ho ritagliato dei fiorellini di barbabietola ;)

INGREDIENTI:

- 2 o 3 carciofi medi appena sbollentati
- 2 spicchi di aglio
- qualche cucchiaino di farina integrale (bio come ormai sapete)
- latte (un paio di bicchieri...io uso quello di soia)
- una decina di noci
- 1 paio di cucchiaini di fecola
- un pizzico di maggiorana
- sale, pepe
- mezzo cucchiaino di aroma naturale di arancia fatto in casa
- qualche cucchiaino di lievito in scaglie e farina di mandorle (pamiveg)



Frullate i carciofi con l'aglio e le noci. A parte, fate una besciamellina light facendo scaldare il latte e poi sciogliendovi dentro la farina e la fecola (non so aiutarvi con le misure questa volta...non ho pesato! però andate a occhio: più latte mettete e più verrà liquida, più farina mettete e più verrà soda: cercate di ottenere un composto liscio, non sodo come una pasta e non liquido come l'impasto da crêpe. Dovrete poterlo prendere a cucchiariate pur restando ancora ben morbido). Mescolate la besciamellina con i carciofi frullati e se gradite del parmigiano veg. Informate per 20 minuti a fuoco medio. Fate raffreddare. se gradite, spolverate con l'aroma d'arancia. Buon appetito!

Tortino di patate e cavolo cappuccio

Di Gocce D'aria

Questa settimana causa tosse fastidiosa ho preferito che Alice non andasse a scuola e quindi mi sono ritrovata a preparare anche il pranzo in sua compagnia: visto che era malaticcia abbiamo deciso di preparare uno dei suoi piatti preferiti, ovvero il tortino di patate e cavolo cappuccio per fare il quale il suo contributo è determinante.

Ingredienti:

- mezzo kg di patate
- mezzo cavolo cappuccio dell'orto
- sale fino integrale qb
- cannella qb
- noce moscata qb
- pane vecchio da grattugiare
- lievito alimentare in scaglie



Semplicissima la preparazione: mettere a lessare circa mezzo kg di patate (io avevo delle patate tipiche di Cesiomaggiore prese col gas), nel frattempo tagliare mezzo cavolo cappuccio a listarelle sottili e metterlo in padella con solo un filo d'acqua. Accendere a fuoco lento e spegnere quando sono appassite. Salare e mettere da parte. Quando le patate sono tenere scolarle. Qui comincia il contributo dei piccoli che possono pelare le patate, metterle nello schiacciapatate e schiacciarle (se non hanno forza col vostro aiuto). Una volta schiacciate tutte le patate, aggiungere un po' di sale, cannella, noce moscata grattugiata e mescolare, aggiungere anche il cavolo e mescolare (controllate che gli assaggi dell'aiutante non siano eccessivi...). Mettere tutto in una pirofila e schiacciare con la forchetta. Grattugiare del pane vecchio e far ricoprire bene all'aiutante la superficie del tortino, cospargere di lievito alimentare in scaglie, versare anche un filo di olio evo. E via in forno a 180° per una mezzora o finché la superficie non è dorata! In questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono: fra i cavoli, il cappuccio e l'olio evo.

Passato di lenticchie

Di Maddalena di Genitoriveg

- 1 tazza di lenticchie verdi
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- olio evo
- sale e pepe

Dopo aver ammollato le lenticchie (se richiesto), scolarle e metterle in pentola con 4 parti di acqua, una carota, una cipolla, una costa di sedano, e la foglia di alloro. Cuocete per il tempo indicato.



Togliere l'alloro, salare, e passare tutto al passaverdure. Servire in ciotole, con un giro d'olio, guarnendo con quello che avete a disposizione: erbe aromatiche, pomodorini...

Per questo passato trovo perfette le lenticchie verdi della linea biologica della Despar, che non richiedono ammollo e cuociono in 15 minuti nella pentola a pressione.

Gomasio

Di Maddalena di Genitoriveg

Ingredienti:

- Semi di sesamo
- Sale marino integrale in proporzione a piacere:
 - da 20:1 - (100g di sesamo per 5g di sale: poco salato)
 - a 7:1 - (35g di sesamo per 5g di sale: molto salato).

Tostare il sesamo e il sale in una padella antiaderente, a fuoco basso. Mescolare. Quando si sente il profumo di sesamo e i semi si sgretolano nelle mani spegnere il fuoco e frantumare i semi nel suribachi o con un semplice frullatore.



Patate al cumino (Jeera aloo)

Di Maddalena di Genitoriveg

Le patate al cumino (in una versione poco speziata), accompagnate da polpette di ceci e riso.

- 4 patate medie (lesse o cotte al vapore)
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere (facoltativo)
- 1 pizzico di curcuma
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 pizzico di zenzero (facoltativo)
- Aglio tritato (facoltativo)
- 1 peperoncino verde tritato finemente (facoltativo)
- 2 cucchiai di olio evo
- Sale



Adoro le patate al cumino perché richiedono pochissima fatica e riempiono la cucina di magici aromi indiani. Pelare le patate lesse e tagliarle a pezzettoni. Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Aggiungere i semi di cumino e quando cominciano a scoppiettare aggiungere aglio, zenzero e peperoncino verde, e saltare per 30-40 secondi. Aggiungere peperoncino in polvere, curcuma, coriandolo in polvere e sale, e mescolare bene.

Aggiungere le patate, mescolare ancora, e cuocere per altri 2 minuti.

Opzione salvatempo: Pelare le patate crude e tagliarle a cubetti più piccoli (meno di 1 cm), e cuocerle a vapore in pentola a pressione (circa 5 minuti dal fischio).

Ricetta adattata da Foodiva.com

Spiedini alla siciliana

Di Maddalena di Genitoriveg

- 1 cipolla dorata
- 3-4 pomodori, pelati (circa 250g)
- Pane raffermo
- 30g di uvetta
- 30g di pinoli
- 250g di seitan
- foglie di alloro
- pangrattato
- olio evo



Tritare 1 cipolla dorata e saltarla in padella con olio evo; aggiungere qualche pomodoro fresco pelato tagliato a cubetti, poi aggiungere 30g di uvetta fatta rinvenire in acqua 10 min., e 30g di pinoli. Lasciar cuocere per un quarto d'ora circa, aggiungendo acqua se necessario.

Far intiepidire (se c'è tempo), aggiungere pane raffermo tritato grossolanamente e mescolare bene. Affettare finemente il seitan e assemblare gli spiedini, alternando 1 foglia di alloro, 1 fettina di seitan, il ripieno (non starà insieme, bisogna schiacciarlo un po' senza troppe pretese), e le falde esterne della cipolla rossa tagliate in 2 o 3 parti. Ungere gli spiedini con olio evo e cospargerli di abbondante pangrattato. Infornare a 170° per circa 20 minuti.

Riso rosso con pomodorini e tempeh

Di Maddalena di Genitoriveg

- 1 tazza di riso rosso integrale
- 150g di tempeh (al naturale o alla piastra)
- pomodori datterini
- 2 ciuffi di basilico
- una manciata di pinoli
- olive taggiasche (facoltative)
- olio
- Se si usa il tempeh al naturale:
 - 1-2 cucchiaini di tamaro o shoyu
 - 1 cucchiaino di malto d'orzo
 - aromi secchi tritati (origano, timo...)



Lessare il riso rosso secondo le indicazioni del produttore (io ho usato quello di altromercato: ho messo in acqua bollente in pentola a pressione il riso lavato, ho fatto bollire 10 minuti dal fischio e ho lasciato ancora qualche minuto nella pentola chiusa, salando solo alla fine). Se possibile usare poca acqua in modo da non dover scolare (io ho usato 2 parti di acqua e 1 di riso). Far raffreddare il riso.

Se avete tempo di preparare voi il tempeh tagliatelo a cubetti, e mettetelo in un contenitore di vetro con tappo ermetico non troppo grande con 1-2 cucchiaini di tamaro (o shoyu), 1 cucchiaino di malto d'orzo, gli aromi, e acqua quanto basta a coprire i cubetti (marinatura copiata da quella del mitico tofutto cotto di Ravello). Lasciare marinare in frigo da 1 a 12 ore. Saltare in padella con un po' di marinatura per una decina di minuti, e lasciare raffreddare. L'alternativa salvatempo è usare il "tempeh alla piastra" già pronto. Quando gli ingredienti si sono raffreddati unirli a pinoli, pomodori datterini tagliati a pezzetti e un trito di basilico fresco e olio, ed eventualmente qualche oliva taggiasca tritata. Servire il riso, magari sagomandolo con un coppapasta.



Baked potato con seitan e pomodori secchi

Di Maddalena di Genitoriveg

Per 4 persone

- 4 patate medio/grosse
- 400g di seitan
- Pomodori secchi o semiseccchi
- Rucola o insalatina verde
- Salsine veg come maionese, salsa allo yogurt, panna acida
- Semi di papavero o semi di sesamo neri (facoltativi, per guarnire)

Lavare bene le patate e spazzolarle per rimuovere i residui di terra. Asciugarle. Bucherellarle con una forchetta e avvolgerle una per una in carta stagnola. Cuocere in forno a 200° per circa un'ora (o di più, a seconda della dimensione delle patate), finché non sono tenere. Tagliare a fettine il seitan e rosolarlo nell'olio per qualche minuto.



Quando le patate sono cotte, rimuovere la stagnola, porne una su ciascun piatto, tagliandola in due senza sbucciarla e guarnendola con foglie di rucola. Coprire le mezze patate con il seitan rosolato e i pomodori secchi sott'olio. Decorare con un po' di semi di papavero o di sesamo nero. Accompagnare con una o più salsine.

Ricetta ispirata alla ciak potato vegana del ristorante Pnbox.

Crema di piselli freschi e porri

Di Maddalena di Genitoriveg

- 500g Piselli freschi sgranati
- 1 Cipolla
- 2 Porri
- Brodo vegetale
- Besciamella (facoltativa)
- Erba cipollina o prezzemolo o menta
- Crostini di pane integrale
- Olio evo
- Sale e pepe

Preparare i crostini tagliando il pane a cubetti e passandoli in forno o in padella. Affettare cipolla e porri e farli appassire con un filo d'olio per qualche minuto.



Aggiungere i piselli (ai bambini piace molto sgranarli, fatevi aiutare!), il brodo fino a coprire le verdure, e portare a cottura (10 minuti in pentola a pressione).

Frullare bene le verdure e aggiungere un po' di besciamella (fatta col latte di soia o col brodo, facoltativa).

Aggiustare di sale e pepe. Versare nelle ciotole e guarnire con erba cipollina (o prezzemolo o menta) e crostini.

Salsa allo yogurt e erba cipollina

Di Maddalena di Genitoriveg

La salsa allo yogurt come accompagnamento a croccanti cotolette di soia.

- 200 g di yogurt di soia
- Succo di 1 limone
- Erba cipollina fresca, tritata
- Sale

Mescolare tutti gli ingredienti e servire come accompagnamento a falafel, patate al cartoccio, crocchette, etc.

Variante: aggiungere un cetriolo pelato e tagliato a cubetti piccolissimi.



Maionese senza uova

Di Maddalena di Genitoriveg

Mettere nel mixer o nel bicchiere del frullatore tutti gli ingredienti eccetto l'olio.

È importante che il latte di soia sia freddo da frigo.

Cominciare a frullare e aggiungere l'olio a filo.

Dopo 1-2 minuti la maionese è pronta.

Video: lo chef Simone Salvini mostra quanto sia facile preparare una maionese vegana:

Credits: Monica + Ravello + Pietro Leemann :-)

- 40 g latte di soia (non dolcificato, e freddo da frigo)
- 8 g di limone
- un pizzico di sale integrale
- 80-100 g olio di semi di mais o girasole spremuto a freddo
- un pizzico di curcuma (per il colore)
- 1 cucchiaino di senape (facoltativo)



VegBurger

di Mariangela Tri

Ingredienti per 4/5 Vegburger

- olio evo qb
- curry qb
- 2 champignon medi
- 1 carota
- 1 bicchiere di lenticchie
- 2 cipollotti freschi
- sale qb
- pan grattato
- semi di sesamo



La ricetta è di "tutto vegan".

Tagliare a pezzi grandi la carota, le cipolle e gli champignon e metterli nel tritatutto per un paio di minuti finché non sono finemente tritati. Scaldare l'olio in una padella, e, una volta caldo, aggiungere le verdure tritate, l'aglio e il curry con il pepe. Lasciar insaporire le verdure a fuoco medio per una decina di minuti. Nel frattempo

aprire le scatole di lenticchie e passate il contenuto sotto l'acqua in modo da togliere il sodio in eccesso. Aggiungere le lenticchie alle verdure e abbassare il fuoco. Lasciarle insaporire per un paio di minuti. Quando le lenticchie e le verdure sono pronte, mettere tutto in una scodella, aggiungere il pangrattato finché il composto non diventa compatto e un goccio di salsa di soia. Amalgamare bene. Fare delle palline con il composto, schiacciarle e passarle ulteriormente nel pangrattato (si possono aggiungere semi di sesamo tostati al pangrattato per fare la panatura). Una volta impanate ripassare i burger nell'olio bollente oppure metterli nel forno... Per 15 minuti.

Quattro cereali ai piselli

Di La Cucina Vegana di Elettra

Oggi a pranzo ho preparato questo bel piattino fumante di cereali e piselli:

Ingredienti (per 2 persone):

- 150 g di mix di quattro cereali (Riso Integrale Parboiled, Riso Rosso Selvatico, Farro e Kamut)
- 150 g di piselli surgelati
- ½ cipolla bionda tritata
- 1 litro di brodo vegetale bollente
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Pepe nero in grani q.b.
- Lievito alimentare in scaglie q.b.



Procedimento: Soffriggete brevemente la cipolla in un bel filo di olio, quindi aggiungete i cereali ed i piselli. Portate a cottura bagnando poco e spesso col brodo, mescolando di tanto in tanto, per 20 minuti circa. Servite subito in tavola, macinandovi sopra abbondante pepe e spolverizzando di lievito, se vi piacciono.

Tortino di patate con noci e zenzero

Di C'era una volta

Bentrovati :-)

Stasera a cena ero in vena di esperimenti e non vedevo l'ora di condividere con voi questa ricetta!
Oggi è stata una giornata un po' così... dopo tre mesi passati al massimo dell'iperattività lavorando più o meno 24 ore al giorno, 7 giorni su 7, oggi d'improvviso mi sono ritrovata catapultata in casa da sola tutto il giorno con tutti e tre i bimbi (causa influenza di uno dei tre!) e ammetto che questo cambiamento repentino mi ha un po' scombussolata!
In questi casi cosa mi può essere d'aiuto per ritrovare un po' di equilibrio, serenità e allontanare lo scoraggiamento incombente?

Ovviamente la risposta sarebbe mettersi un attimo tranquilla, nel

silenzio e fare meditazione... ma siamo realistici: in casa da sola con tre bimbi, di cui uno febbricitante e due in vena di isteria, "forse" mancano le condizioni ideali...! Alternativa: cucinare!

Poche cose come cucinare mi rimettono in pace con il mondo!

Forse perchè cucinare è una delle poche cose che posso dire di sapere un po' fare, e effettivamente fare una cosa che sappiamo dà buoni risultati ha un grande effetto tranquillizzante!

Quindi ecco a voi il risultato della mia "terapia anti-tristezza" di oggi! A cena ha avuto un bel successo... spero piaccia anche a voi! :-)



Ingredienti:

- 600 gr di patate
- 2 cucchiaini di sale
- 50 ml di vino bianco
- 1 scalogno
- 150 ml di latte di soia
- 1 bustina di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zenzero
- 3 cucchiai di olio di oliva
- 30 gr di noci
- 300 gr di farina di "tipo 0"
- pangrattato.

Preparazione:

Sbucciate e tagliate a dadini le patate. Mettetele in un pentolino insieme allo scalogno tritato, il sale e il vino bianco; coprite e fate cuocere a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto, per 15 minuti. Mentre le patate cuociono, mettete in un pentolino il latte di soia, fatelo scaldare leggermente e scioglieteci il lievito di birra; fate riposare una decina di minuti. Adesso prendete le noci e sminuzzatele con il coltello; tenetene da parte un cucchiaino che mescolerete con un cucchiaino di pangrattato. A questo punto le patate saranno cotte, quindi spengete il fuoco e frullatele insieme a 2 cucchiai di olio e alle noci. Aggiungete la farina, il latte con il lievito e amalgamate bene. Prendete una tortiera tonda di circa 25 cm di diametro, spennellatela con olio e spolveratela di pangrattato. Riempitela con il composto, livellandolo bene aiutandovi con il dorso di un cucchiaino bagnato. Spennellate la superficie con un cucchiaino di olio di oliva e cospargetelo con le noci sminuzzate che avevate mescolato con il pangrattato. Cuocete in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti.

Eccolo qua :-)

Se volete un buon abbinamento per completare da un punto di vista proteico il pasto, io l'ho servito con un velocissimo patè di lenticchie, ottenuto frullando 240 gr di lenticchie (il contenuto di una scatoletta) con 2 cucchiai di olio di oliva, 2 cucchiai di latte di soia, 2 cucchiaini di semi di sesamo e mezzo cucchiaino di sale. Buon Appetito e alla prossima ricetta :-)

Bocconcini di ceci al sesamo con crema di prezzemolo e noci

Di c'era una volta

Namaste :-)

Come state?

Io sono sempre influenzata... ma ho deciso di non farmi buttare giù dal raffreddore e sono "determinata" a continuare a cucinare cosine sfiziose nonostante il mio stato febbricitante! Insomma, già abbiamo un sacco di problemi e preoccupazioni... ci manca solo di deprimerci mangiando semolino e verdurine lesse!

Quindi all'ora di pranzo ho dato un'occhiata al frigo e alla dispensa e ho deciso di inventarmi una nuova ricetta che spero vi piacerà! La potete proporre come antipastino, ma è perfetta anche come secondo piatto visto che

contenendo legumi e frutta secca è una buona fonte di proteine ...

e vi risolve il problema se avete qualche vegetariano a cena



Ingredienti:

Per i bocconcini:

- 240 gr di ceci
- 1/2 cipolla rossa
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di coriandolo
- qualche fogliolina di prezzemolo
- sale
- pepe
- semi di sesamo per decorare.

Per la crema:

- 1 ciuffettino di prezzemolo
- il succo di un limone
- 3 cucchiaini di olio di oliva
- 10 gr di noci (circa 5 gherigli)
- sale
- pepe.

Preparazione:

Frullate i ceci con la cipolla, il coriandolo, il cumino e il prezzemolo fino ad ottenere un composto omogeneo. Regolate di sale e di pepe. Aggiungere il pangrattato e mescolate bene. Con le mani staccate dall'impasto delle piccole palline che schiacterete leggermente tra i palmi per ottenere la forma desiderata. Cospargete i bocconcini con i semi di sesamo e disponeteli su una teglia ricoperta di carta da forno. Cuoceteli in forno già caldo a 200° per 10 minuti. Intanto preparate la crema frullando il prezzemolo con l'olio, il succo di limone e le noci. Regolate di sale e pepe. Servite i bocconcini tiepidi accompagnati dalla crema.

Crema di spinaci al timo e alloro con crostini di farina di mais

Di c'era una volta

Namaste :-). Come state? Io insomma... Raffreddore, mal di testa, mal di gola, doloretto ovunque... insomma, un classico! E in casa siamo tutti messi così, marito e figli compresi! Per cena quindi volevo preparare qualcosa di buono, caldo e vitaminico che ci potesse dare una mano a sentirci meglio.

E potevo forse limitarmi a fare un brodino?!?
Noooo...

Per fortuna anche quando sono febbricitante la voglia di inventarmi nuove ricette non mi passa! :-)
Ed ecco il risultato: una crema di spinaci profumatissima grazie all'aroma meraviglioso dell'alloro e del timo.

E per accompagnare la crema dei crostini fatti usando la farina di mais che dà una consistenza e un sapore molto piacevole agli impasti.
Spero vi piaccia!



Ingredienti:

Per la crema:

- 600 gr di spinaci
- 2 piccole patate
- 1 scalogno
- 1 bicchiere di acqua
- 1 bicchiere di latte di soia
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di alloro macinato
- 1/2 cucchiaino di timo
- 2 cucchiaini di olio di oliva.

Per i crostini:

- 100 gr di farina di mais
- 100 gr di farina di tipo 0
- 100 gr di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di sale
- per la cottura: olio di oliva, sale.
-
-
-
-

Preparazione:

In una pentola antiaderente mettete gli spinaci, le patate sbucciate e tagliate a dadini, lo scalogno affettato sottilmente, l'acqua e il latte di soia. Mescolate bene e aggiungete il sale, l'alloro e il timo. Coprite la pentola con un coperchio e cuocete a fuoco dolce per 30 minuti. Mentre la crema cuoce potete preparare i crostini. In una terrina mescolate le due farine e il sale; aggiungete poco per volta l'acqua e impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Stendetelo con il mattarello sul piano infarinato o tra due fogli di carta da forno. Con una rotella dentellata ritagliatelo ricavando dei piccoli rombi che disporrete su una teglia ricoperta da carta da forno. Spennellateli con olio di oliva, insaporiteli con un pizzico di sale e cuocete in forno già caldo a 250° per 10 minuti. Mentre i crostini sono in forno tornate alla crema di spinaci. Trascorso il tempo di cottura aggiungete due cucchiaini di olio di oliva e frullatela con il frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo. Tutto pronto! Servite la crema calda accompagnandola con i crostini e... Buon Appetito :-)

Tartine Golose con Olive Taggiasche

Di La tavola rotonda

Sono così felice che non ce la faccio in questo momento a parlare di altro che non sia la meravigliosa opportunità che è la nostra vita, e mi accorgo che molti di voi [come me del resto] hanno bisogno di messaggi e testimonianze felici, che aprano uno spiraglio in questa falsa desolazione che ci hanno o ci stanno abituando a considerare la normalità della vita. La vita è fantastica e prendere coscienza di noi stessi e prendere la vita in mano e portarla avanti fa sì che ci risvegliamo, e ci rendiamo conto che la felicità non sta nella crociera di lusso ma sta in un piatto di patate. Sveglia!!!!!!!



Sveglia sveglia sveglia a tutti, sveglia a me e a te a chiunque, sveglia perchè se ci svegliamo ci rendiamo veramente conto che possiamo vivere felici con una minestra in tavola piuttosto che infelici di non poterci comprare un abito di Valentino (per dirne una).

Per cui mi rendo sempre più conto che la Legge Di Attrazione è una cosa che abbiamo dentro e conosciamo inconsapevolmente da sempre e dovevamo solo risvegliarci per capire come funziona. Guarda caso, il risveglio comporta un progressivo ritorno alla Terra, a Noi Stessi, all'Uno, alla Semplicità.

Mi piacerebbe proporre una specie di Tavola Rotonda a puntate sulla LOA, per sapere cosa ne pensate anche voi, cosa ne dite facciamo la rubrica? Chi fosse interessato me lo faccia sapere, in tal caso predisporrò dei post appositi aperti anche ai partecipanti, ovvero dove anche voi potrete pubblicare ciò che pensate (non so ancora come ma ho fiducia di riuscire a trovare il modo ^_^, magari sulla pagina in Facebook a mezzo nota).

E adesso uno stuzzichino facile facile buono buonissimo!

Ingredienti:

- pane in cassetta (grazie ad Alessandra che me l'ha fatto scoprire uso "Roberto", che è vegan) o meglio ancora pane fatto in casa con pasta madre o focaccina bassa tipo questa
- pomodori marzanini
- olive Taggiasche sott'Olio
- basilico fresco (sì, ne avevo ancora e non sono l'unica a quanto ho sentito)

Per il patè:

- 50g anacardi tostati non salati
- 2 cucchiaini di olio delle olive taggiasche
- 1 scalogno piccolo intero
- 2 pomodori secchi sott'olio
- acqua q.b. se il composto rimane troppo solido



Preparazione: Frullare insieme gli ingredienti del patè fino a formare un composto liscio e spalmabile; tagliare le fette di pane in quattro, mettere in quest'ordine: una foglia di basilico, una fettina di pomodoro, un cucchiaino di patè, tre olive taggiasche. Lasciare circa una mezz'oretta a insaporire e poi mangiare. Facili, sfiziosissime, una via l'altra spariscono in pochi minuti, magari accompagnate da una fresca birra.

PS: il nome del blog non l'ho ancora scelto...che poi la pagina Facebook [se volete passare a trovarmi ;)]devo lasciarla così e mi sembrerebbe strano avere una cosa con un nome e una con un altro..... Ma ci sto pensando lo stesso ^_^ Baci. Bibi ♥

Pasta alla siciliana (la mia preferita in assoluto)

Di C'era una volta in cucina

Questa e' la mia pasta preferita.

Non e' vegetariana e non e' vegan nella versione originale.....premetto. Ed e' quella da sempre gustata. Ma si puo' veganizzare con un sapiente uso di alghe al posto dell'acciuga, perche' l'acciuga serve solo a dare sapidita' "di mare", cosa per cui l'alga funzia alla grande.

ps. le dosi...sono personalizzabili. Io ho messo delle dosi "medie", ma vi devo confessare che a volte aggiungo la quantita' di questo e di quello, a seconda di come mi gira. A questo scopo, di solito uso mettere gli ingredienti separati in ciotoline, in modo da poter aggiungere cio' che mi ispira al momento. Soprattutto una

spolverata di pangrattato tostato sul piatto....per fare un esempio! o un po' piu' di prezzemolo...o quello che volete voi! tocca farla tante e tante volte per trovare ogni volta il perfetto mix personale....che sacrificio!!!!

Il pangrattato tendera' ad asciugare l'olio, quindi non aspettatevi una pasta untuosa, o umida: sara' piuttosto asciutta. E la cosa, se siete abituati a sughi cremosi (come di solito piacciono a me), vi stupira' e vi fara' storcere il naso (o vi fara' credere di poter supplire a questa "aridita" aggiungendo olio a crudo...non fate pero' questo errore perche' il pangrattato succhiera' ogni tentativo di oliare il piatto, che rimarra' comunque asciutto a meno di non usare l'intera bottiglia di olio!!!)

Ma quando metterete in bocca...ommioddio, una sinfonia di sapori meravigliosi vi trapanera' le papille: il dolce dell'uvetta, il salato/marino delle alghe (o acciughe), il salato/acidulo dei capperi, la nocciolosa croccantezza delle mandorle o dei pinoli, il tostato del pangrattato profumatissimo, il fresco saporito del prezzemolo...ogni sapore restera' ben distinto (non sara' un amalgama come un sugo completamente cotto), ma si sposera' perfettamente agli altri. Insomma, e' una pasta coi controfocchi, io vi dico, e' la mia preferita in assoluto da anni.....sbavo a pensarci!!! il problema e' non cuocerne troppa se no finirete per mangiarla tutta

INGREDIENTI (per 2)

- 200 gr pasta
- 4 cucchiaini di uvetta
- 4 cucchiaini di capperi in salamoia
- cucchiaini di mandorle intere spezzettate a coltello (non usate le mandorle a scaglie o la farina se no perderete l'effetto croccante) o pinoli
- 2 cucchiaini di semi di girasole (opzionale,io li aggiungo spesso ma la ricetta non li prevede originariamente)
- 1 spicchio di aglio grande
- 8 cucchiaini di pangrattato abbondanti
- 2 cucchiaini di alga nori sbriciolata o di mix di alghe (spirulina-aramé-nori-kombu)(se non siete vegetariani, usate invece circa 8 filetti di acciuga sott'olio)
- cucchiaini di olio evo
- 1 grosso ciuffo di prezzemolo, compresi i gambi

Ci sono delle cose da fare prima 1) ammollare l'uvetta nell'acqua tiepida. 2) far tostare il pangrattato su una padella antiaderente mescolando sempre finche' non assume un colore nocciolato (non bruciato!!!!), ci vorranno dai 5 agli 8 minuti circa. Appena avete tostato, passate il pangrattato in altro contenitore altrimenti



continua ad arrostitire in padella e finira' per bruciare! 3) sciacquare i capperi dal liquido di salamoia 4) tritare l'aglio 5) con le forbici fare a pezzettini il prezzemolo, compresi i gambi 6) se proprio volete strafare, fate tostare in padella anche le mandorle o i pinoli (che profumeranno di piu' e saranno piu' gustosi> io ammetto che e' un passaggio che salto quasi sempre per questioni di tempo e non posso lamentarmi comunque!). Beh, direi che avete finito praticamente! vi manca solo passare in padella 1 cucchiaino di olio con lo spicchio di aglio tritato finemente. Dopo un minuto aggiungere le alghe (o le acciughe finche' non si saranno sciolte) e far rosolare un paio di minuti, se asciuga troppo aggiungere 2 cucchiaini di acqua (non di piu' non deve esserci troppo liquido!). Quando il liquido e' evaporato, aggiungere l'uvetta precedentemente ammollata, i capperi e mescolare con un altro cucchiaino di olio. Spegnete. Fare cuocere la pasta e conditela con il sughetto, aggiungere il prezzemolo, il pangrattato, le mandorle o i pinoli e l'olio rimanente. ...buon appetito!

Insalata novembrina di quinoa

Di Note di colore

La prima volta che l'ho assaggiata, la quinoa non mi è piaciuta gran che. La seconda volta l'ho trovata passabile. Dalla terza l'ho amata. Ora è entrata regolarmente in rotazione insieme agli altri cereali in chicco, anche se la quinoa è in realtà una pianta erbacea e non un cereale.

In ogni caso, ben si presta come base per insalate fredde! Inoltre, è ricchissima di proprietà nutritive: vitamine, minerali ma anche... udite udite!... proteine ad elevato valore biologico, ossia comprendenti tutti gli aminoacidi essenziali.

Bene, dopo questa sviolinata alla quinoa, passo a raccontare l'ultima versione di insalata di quinoa che ho creato.

La ricetta non è troppo dissimile ad una già descritta qualche tempo fa, ma si caratterizza per la verdura a crudo anziché a cotto.

Ebbene sì, nonostante la stagione in questo periodo ho voglia di mangiare verdure crude... o forse proprio a motivo della stagione: infatti, con i primi freddi e il raffreddore in agguato forse il fisico mi sta chiedendo di andarci giù pesante con le vitamine e non dissiparne troppe in cottura!

Ecco quindi la versione novembrina dell'insalata di quinoa (per lo meno finché si trovano i pomodorini... a dicembre/gennaio mi toccherà ideare un'altra versione!). Ovviamente, manco a dirlo, come tutte le mie ricette è semplicissima e velocissima, a prova di neofita della cucina quale sono...



Tempo di preparazione: 30 min

Tempo di cottura: 15/20 min

Ingredienti (dose per 2 persone)

- 150 gr di quinoa (io ho usato una quinoa mista - bianca, rossa e nera)
- 1 carota abbastanza grande
- 1 finocchio
- 8/10 pomodorini
- 8/10 anacardi
- Prezzemolo
- il succo di mezzo limone
- un paio di cucchiaini di olio EVO
- una punta di cucchino di cumino
- sale grosso per l'acqua di cottura della quinoa (facoltativo)

Preparazione

Portate a bollire 300 dl d'acqua (il doppio della quinoa che dovete cuocere), salate l'acqua se lo desiderate, aggiungete la quinoa e fate cuocere per 15/20 minuti.

Nel frattempo preparate le verdure. Lavate 8/10 pomodorini, pulite la carota con la apposita spazzolina oppure pelatela nel caso non sia biologica, mondate il finocchio togliendo gli strati più duri. Tagliate tutte le verdure a dadini, che metterete in una capiente ciotola. Pulite il prezzemolo e riducete le foglie in piccoli pezzetti (io uso il coltello e non il tritaprezzemolo in quanto mi piace lasciare i pezzetti integri e non quasi ridotti in poltiglia...).



Tritate grossolanamente gli anacardi (anche in questo caso, io uso il coltello). Aggiungete prezzemolo e anacardi alla dadolata di verdure, mescolate e condite con un paio di cucchiaini d'olio, il succo di mezzo limone e una punta di cucchiaino di cumino. Lasciate riposare 10/15 minuti.

Nel frattempo, la quinoa sarà cotta (avrà assorbito tutta l'acqua; se l'acqua messa all'inizio non bastasse aggiungetene un poco durante la cottura). Trasferitela su un piatto per farla raffreddare (se la allargate sul piatto, basterà una decina di minuti). Aggiungete quindi la quinoa nella ciotola delle verdure, mescolate e servite!

Dadolata affumicata di tofu e zucca

Di Golosità vegane

Dalla Pumpkin & Cranberry Pie, mi era avanzata della zucca, così ecco improvvisato un secondo leggero ma supergustoso, con il tocco di affumicato del brodo usato per il Non-tacchino farcito.

Cucinare il tofu mi piace perché prende bene i sapori e mi piace cucinarlo con il brodo del seitan, che dona un gusto strepitoso.

Anche la ha affumicato il tofu con il tè, potete trovare la gustosa ricetta qui. ^_^



Ingredienti

- 200g di tofu autoprodotta compatto
- 300g di zucca
- ½ porro
- 1 scalogno grande o 2 piccoli
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo, sale
- brodo del seitan con tè affumicato (o semplicemente del tè affumicato)

Tagliate a cubetti il tofu e la zucca. Tagliate a fettine il porro e lo scalogno. Mettete un filo d'olio in padella con l'aglio, il porro e lo scalogno, fate dorare, aggiungete la zucca ed il tofu e coprite di brodo. Man mano che si asciuga aggiungete altro brodo. Ci vogliono circa 10-15 minuti di cottura per ammorbidire la zucca ed insaporire il tofu. Quando sentite che la zucca ha la consistenza che desiderate, e comunque dopo che si è assorbito tutto il brodo, spegnete il fuoco, se serve aggiungete ancora un filo d'olio. Assaggiate, aggiustate di sale, impiattate e gustate! ^_^

Cavolo & Mele

Di S-naturata

Ma che cavolo dici? Non sa di un cavolo? Pensa ai cavoli tuoi? Non me ne importa un cavolo... Che testa di cavolo....

"I cavoli riscaldati furono buoni ma non lodati".

Questo povero ortaggio è proprio così insignificante?!

Ho preparato una ricetta che forse voi definirete "del cavolo", ma a me non è dispiaciuta per niente!! E ora sapete cosa "cavolo" faccio?!

Ingredienti:

- 1 cavolo
- 2 mele
- aceto
- olio extra vergine di oliva



- sale, pepe, malto (o zucchero di canna.)

Mettere l'olio extravergine in un tegame e quando è caldo aggiungete il cavolo, (il cavolo deve essere prima cotto al vapore, quindi dopo averlo lavato prendete i fiorellini e li mettete nel cestello del vapore), girate il cavolo per qualche minuto e spruzzate un po' di aceto (io uso quello di riso), salate e pepate e cuocete a fuoco lento sotto coperchio per 10 minuti. Levate la buccia alle mele, le affettate e poi le unite al cavolo, solo chi lo gradisce può aggiungere un cucchiaino di malto (o zucchero di canna), cuocere il tutto solo per dieci minuti, il tempo che le mele diventino morbide.

Vellutata di porri e cannellini

Di Barbara Cavana

Ingredienti (per 3 - 4 persone)

- 300 gr di fagioli cannellini secchi
- 1 grosso porro
- 1 pezzetto di alga kombu (4 cm circa)
- olio extravergine di oliva
- sale

Per la guarnizione

- erba cipollina
- fiori di borraggine



Preparazione: Mettere in ammollo i fagioli cannellini in acqua fredda per circa otto ore. Eliminare quindi l'acqua di ammollo e sciacquarli molto bene. Lavare l'alga kombu e farla rinvenire in poca acqua fredda per un decina di minuti circa. Conservare l'acqua di ammollo dell'alga in modo da poterla aggiungere in un secondo tempo nel caso si volesse rendere più fluida la vellutata. Mettere i fagioli e l'alga in pentola a pressione con il doppio della quantità d'acqua (una parte di fagioli e due parti d'acqua), chiudere bene e mettere sul fuoco a fiamma alta. A partire dalla chiusura della valvola abbassare il fuoco al minimo e far cuocere per 20 minuti. Nel frattempo mondare il porro ed affettarlo a rotelline, utilizzando anche la parte verde. Scaldare due cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella e farvi stufare il porro con l'aggiunta di poca acqua per una quindicina di minuti circa. Unire quindi il porro ai fagioli che nel frattempo avranno terminato la loro cottura, e far cuocere ancora qualche minuto in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Regolare di sale e, fuori dal fuoco frullare direttamente in pentola con un minipimer. Nel caso la vellutata sia rimasta troppo liquida rimettere sul fuoco ancora per qualche minuto, al contrario sarà possibile renderla più fluida aggiungendo un po' dell'acqua di ammollo della kombu.

Guarnire direttamente nei piatti con erba cipollina e con qualche fiore di borraggine (coltivabile anche in vaso). In alternativa: prezzemolo tritato.

Mandàla a tavola

Di Cucina vegan spiegata al mio cane

Eccovi un nuovo mandàla.

Buon appetito!

Ingredienti:

- Spinaci foglie tenere
- Mandarini polpa
- Mandorle

Il condimento è facoltativo. Namasté.

Note di redazione: poiché è usanza disfare il mandàla non appena portato a compimento, non ho potuto sottrarmi (sai che sacrificio) e gustarlo così senza condimento alcuno pervasa da fanciullesca felicità.



Salsina Castagnaglio

Di Germogli di soia

Ormai tutti sanno che l'aglio fa benissimo, ma puzza da morire ed è antisociale.

Io essendo antisociale lo amo follemente.

Oltre a mangiarlo crudo io lo amo cotto. Ma non nel sughino o nel riso, deve essere uno degli ingredienti principali. Quindi che ne so la pizza all'aglio, ho provato poi questa zuppa, che ho usato anche come condimento per la pizza, ovviamente mettendoci meno acqua.

E poi..eh...la salsa all'aglio.

Oggi è il compleanno della mia amica Simona d'Oltreoceano. Io puntualmente dedico una ricetta a qualcuno, che poi mi magno io! Ma mi piace pensare a certe persone mentre cucino un determinato piatto, soprattutto se sono persone che non sono vicino a me.

Simona è la mia compagna d'Aglio. E quindi non posso non pensare a lei in questo giorno e cucinando questa crema golosissima. Ho preso un megaspicchio d'aglio. Altrimenti 2 spicchi. Li ho puliti, ho tolto il germe interno, li ho tagliati a fettine e li ho messi in un pentolino (io ho usato un pentolino antiaderente) con circa 50g di latte di soia. Ho fatto bollire tutto finché il latte si è asciugato. Ho preso un cucchiaino di farina di castagne e l'ho sciolta in altri 50g circa di latte, l'ho unita all'aglio ormai disfatto e ho unito altri 50-100g di latte. Mescolando ho fatto addensare un po' e ho salato e poi ho lasciato raffreddare. Ho trasferito la crema nel bicchiere del frullatore a immersione, ho unito pepe bianco e timo e montando con il frullatore ho unito olio d'oliva (poco e ho usato quello fresco fresco della nonna che è meraviglioso!!).

E molto facile, veloce e buonissima!

Ho usato la farina di castagne per dare un po' di aromaticità al tutto. Però visto che non la amo molto io di solito ci vado pesante con le spezie. In questo caso l'aglio ha smorzato decisamente il sapore dolcino castagnoso e pepe bianco e timo hanno completato il tutto.

Come consistenza è una similiaionese un po' moscetta, probabilmente perché ci ho messo poco olio, ma si spalma benissimo.

Io l'ho mangiata col pane, ma secondo me sta molto bene con del riso o con delle patate o su fagioli bianchi.

E con questa ricetta, finalmente, partecipo al meraviglioso contest Felici e Curiosi nella sezione salata!



Scodelline di cipolle rosse ripiene al saraceno

Di Gocce D'aria

Non compro mai riviste, eccezion fatta per Altreconomia e Terranuova a cui sono abbonata, però se me ne capitano tra le mani in altre case, mi piace sfogliarle e cercare le pagine dedicate alla cucina, che di solito non mancano mai.

Spesso trovo ricette interessanti che però non preparerei mai per la presenza di derivati animali o per il tipo di cottura o perché prevedono lievito di birra o ancora per il tipo di farina usata... ma proprio qui sta il divertimento, quasi un giochino di trasformazione delle ricette.

In una rivista (non chiedetemi quale che onestamente non lo ricordo) ho trovato questa idea di usare le cipolle rosse come "scodelline" da riempire e anche il ripieno era molto originale, infatti prevedeva il grano saraceno



in chicchi, cereale dal gusto molto particolare che normalmente utilizzo solo nelle zuppe. Ecco quindi la mia versione che prevede solo 6 ingredienti.

Ingredienti (per 2 persone):

- 2 cipolle rosse grandi
- 50 gr di grano saraceno in chicchi
- 1 mazzetto di bietoline
- pangrattato e fiocchi di avena
- olio evo
- sale integrale

Per prima cosa pulire le cipolle e scottarle in acqua bollente per 10 minuti. Nel frattempo, tostare il grano saraceno in una padella antiaderente in ceramica, aggiungere 150 gr di acqua e un pizzico di sale e far bollire per 15 minuti a fuoco bassissimo e pentola coperta. A fine cottura l'acqua dovrebbe essersi assorbita tutta.

Tagliare a metà le cipolle e svuotarle con l'aiuto di un coltello. Tritare le bietoline e l'interno delle cipolle e mescolarli, aggiungere qualche cucchiaino d'olio evo, un po' di sale fino, aggiungere anche il grano saraceno. Riempire le cipolle svuotate con il ripieno di grano saraceno, schiacciandolo bene. Cospargere di pangrattato e fiocchi di avena e finire con un filo d'olio. Infornare per 20 minuti a 180°.

Servire con verdure crude.

A noi sono piaciute hanno un gusto delicato, ma particolare.

Questa ricetta potrebbe essere una buona idea come secondo piatto per il vostro menù natalizio. Sicuramente sapori inediti che sorprenderanno gli ospiti! In questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono: cipolla rossa, tra i verdi le bietoline e l'olio di oliva.

Torta di porri, zucca e radicchio

Di Eightdaysweek

L'altro giorno avevo una voglia matta di preparare una torta salata e allora ho aperto il frigo, rimboccato le maniche ed ecco il risultato: una torta di porri, zucca e radicchio deliziosa!



Ingredienti:

Per la pasta:

- 200gr di farina
- 40gr di olio evo
- 1 pizzico di sale
- acqua qb

Per la farcia:

- 1 porro grande
- 200gr di polpa di zucca
- 5 o 6 foglie grandi di radicchio
- pepe, curcuma, maggiorana



Procedimento:

Impastare la farina con il sale, l'olio e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto. Lasciarlo riposare in frigo una mezzora.

Nel frattempo preparare la farcia spadellando il porro tagliato a rondelle, la zucca ridotta a dadini e il radicchio tagliato a listarelle. Insaporire il tutto con curcuma, pepe e maggiorana fresca.

Stendere la pasta e sistemarla in uno stampo infarinato, adagiare la farcia e, se preferite, spolverare con formaggio grattugiato o pangrattato.

Cuocere in forno a 180°C per una 40ina di minuti. Servire tiepida o fredda.

Pasta integrale con cavolfiori, pistacchi e epices colombo

Di Cobrizo

Sto meditando circa una quarantina da trascorrere accanto al forno: 20-25° di differenza tra qui e lì sono un po' troppi! Con il mare alle spalle, ma l'azzurro ancora negli occhi, mi consolo con un sostanzioso bottino di click da spulciare.

Tanto relax, da dimenticarsi, stamane, quasi anche come si fa a guidare.

Niente pc, niente cellulare... Solo sole che pare africano e il rumore del vento. Una meraviglia! Non so se oggi il verduraio me

l'abbia raccontata grossa ed io abbia abboccato stupidamente, fatto sta che in vacanza mi ero stufata di mangiare vagonate di pomodori, peperoni, melanzane (nota bene, è l'unica nota che mi è venuta a noia, ... oltre al mio obbligo a spalmarmi di solare a protezione 50 e 30, nonostante il quale mi sono riuscita ugualmente a scottare un pochino)... comunque, quando l'occhio mi è caduto su una cassetta di cavolfiori bianchi, considerata la temperatura che si aggira qui intorno ai 20° o poco più, ho ceduto. Che fossero tardivi o precoci, non me lo ricordo più... forse semplicemente 'na sòla, penserete, lo so, ma l'idea è stata leggera ed ugualmente molto estiva. A me il risultato è piaciuto. Provateci anche voi!



Per 3-4 persone

- 240 gr di pasta di kamut integrale (io ho usato gnocchetti tipo marolleddus)
- un cavolfiore bianco
- 200 gr di yogurt bianco di soia (non zuccherato)
- uno spicchio di aglio
- qualche cucchiaino di polvere di pistacchi (o pistacchi non salati tritati)
- curry o epices colombo
- peperoncino (facoltativo)
- sale

Non realizzate con troppo anticipo questa ricetta (ancor più nel caso usiate, come me, pasta integrale). Lessate al dente, in acqua leggermente salata, il cavolfiore mondato e diviso in cimette. Nella stessa acqua, ulteriormente salata, cuocete la pasta insieme allo spicchio d'aglio vestito. Raffreddare pasta e verdura. Prelevate 4-5 cimette di cavolfiore e frullatele con lo yogurt, sale, l'aglio cotto e sbucciato, un pizzico generoso di buon curry o di epices colombo (vedi qui). Riponete la salsa in frigorifero e raffreddate ulteriormente. Condite la pasta con la verdura e appena un filo d'olio (facoltativo). Quindi mescolatela subito con la salsa bianca e cospargetela di polvere di pistacchi. Benritrovati a tutti voi!

Gnocchi di cavolfiore al tè matcha

Di Cobrizo

E' certamente prevedibile e poco originale che io dica che del tè matcha amo il colore... deformazione professionale, ok...

Non usando in macrobiotica lo zucchero e il burro, però, a differenza dei più sono stuzzicata maggiormente dalla possibilità di trovarne delle applicazioni in piatti salati.

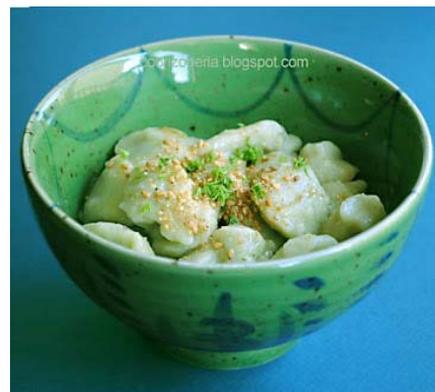
Oggi ho preparato dunque questi gnocchi al cavolfiore e tè matcha.

Il cavolfiore non ne è il condimento, ma la sostanza, cotto ed ridotto a purea (quella di cui vedete qualche pennellata restante sulla ciotola blu).

Era un cavolfiore di circa un chilo, lessato a vapore, foglie comprese.

Una volta raffreddato è stato ridotto in crema, senza aggiungere liquidi.

Vi ho aggiunto farina q.b. (la mia semiintegrale di frumento e un



pugnetto di farina di miglio ma se non volete rischiare optate per farina bianca), un pizzico di sale e un cucchiaino di matcha (anche due non guasterebbero, purchè il leggero gusto erbaceo sia gradito e anche il colore sarebbe ravvivato). No, le uova no, non le metto da anni negli gnocchi. Non occorrono, credete, se con l'esperienza si impara a dosare impasto e farina, ma se vi piacciono, perchè no? Tuffate piccole cucchiariate d'impasto nell'acqua bollente salata e cuocete brevemente gli gnocchi, raccogliendoli poi con la schiumarola. (Fate una prova con un solo gnocco all'inizio per testare la consistenza dell'impasto; eventualmente potrete facilmente aggiungere altra farina all'impasto). Conditi con buon olio d'oliva e semi di sesamo tostati. Se piace un altro tocco japan, al limite, un pizzico di alghe nori, tostate e polverizzate. Se non gradite il matcha potete ometterlo e condire gli gnocchi con una po' di colatura d'alici, per esempio o delle aringhe affumicate a pezzetti.

Torta salata di riso e verdure

Di Cobrizo

- un piatto di riso integrale già cotto
- un piatto di verdure al vapore (300 gr da crudi di carote, broccolo, cavolfiore ma anche asparagi, agretti, ecc.)
- 200 gr di tofu alle olive (o tofu al naturale, più qualche oliva verde)
- due cucchiari di mandorle tostate
- un cucchiario di olio e.v.o.
- due-tre cucchiari di farina di riso
- una tazzina di latte di soia
- la parte verde di un cipollotto
- pangrattato
- semi di sesamo neri
- sale



Frullare tofu e riso con il latte e un pizzico di sale. Unire la farina.

Tagliare a pezzi la verdura e unirla all'impasto. Tostare le mandorle e tagliarle a coltello ed unire anch'esse. Ungere una teglia (la mia da 30 cm) e cospargela di pangrattato.

Versare e compattarvi bene all'interno l'impasto. Decorare con semini di sesamo nero, qualche pezzetto di mandorla, un filo d'olio, e ancora un pizzico di pangrattato. Cuocere in forno a 180° per 15 minuti, più qualche minuto di grill per dorare. Buona tiepida, fredda ed anche il giorno seguente.

Purè di cavolfiore

Di Cobrizo

Bianco per contorno.

No, non parlo di neve. Questo invece sì che è solo un contorno (rispetto a questo, intendo)... Semplicissimo, ma in questa forma forse appetibile anche a chi solitamente non apprezza la solfurea Brassicacea. Purè di cavolfiore.

Anzichè il latte vaccino e il burro, opto per un buon latte di soia ed il tahin che non fornirà solo grassi insaturi di buona qualità, ma pure un buon apporto in calcio (è ricco anche di vitamina E, vitamina B e di numerosi sali minerali come ad esempio il magnesio che lo rendono particolarmente interessante nel controllo della sindrome premestruale, ovviamente se utilizzato nella giusta misura, visto il suo apporto calorico).

Consigliata una passeggiata (con viso e capo scoperti almeno per 15 min) al sole, dopo, per produrre vitamina D che favorirà l'assorbimento del calcio assimilato. Facile no?



- un kg circa di cavolfiore (deve essere bello bianco e senza macchie per essere fresco, con le foglie ancora richiuse su se stesso)
- circa un dl di latte di soia non zuccherato (o q.b.)
- un cucchiaino di tahin (oppure un cucchiaino di semi di sesamo o di mandorle senza pellicina, tostati)
- un'idea d'aglio, se gradito (in questo caso io uso quello secco in polvere vista la cottura prevista solo a vapore) oppure il più classico pizzico di noce moscata
- sale

Cuocere a vapore il cavolfiore (io uso la pentola a pressione).Frullarlo con il minipimer (oppure, ancor meglio, col Bimby, che vi regalerà una consistenza finissima e leggera) dopo aver aggiunto il tahin (o il sesamo o le mandorle), il sale ed eventualmente l'aglio o la noce moscata. Continuare a frullare unendo a filo il latte fino ad ottenere la densità desiderata. Con il cavolfiore ben caldo, il latte andrà bene anche solo a temperatura ambiente. Io l'ho servito con un pizzico di gomasio alle alghie.

Polpette di pane ripiene

Di Una V nel piatto

Sono molto contenta perché era proprio questo l'esito che volevo ottenere da questa preparazione. L'idea nasce nella mia testa sottoforma di polpettone con ripieno interno (che svelerò negli ingredienti) invece poi il giorno seguente quando mi sono messa all'opera mi sono detta che fare il polpettone sarebbe stato troppo laborioso, preferivo una preparazione più semplice ma sempre d'effetto e mi sembra di aver ottenuto proprio quello che andavo cercando! Non sembra anche a voi che dentro la polpetta ci sia il tuorlo dell'uovo sodo? Simpatica come idea ed effetto finale, scenografiche e buonissime queste polpette. Si dorano leggermente all'esterno formando una gradevole crosticina, mentre all'interno rimangono morbide morbide con questo ripieno cremoso e gustoso...

Che ne dite, potrebbe essere un'altra idea per Natale?

Anziché il solito arrosto di seitan o polpettone di tofu, che ne dite delle polpette di pane raffermo, ricicliamo anche a Natale gli avanzi 😊

Le dosi sono per 17 polpette.

Ingredients:

- pane raffermo - 500 gr
- alloro secco - q.b
- mix creola (pepe) - q.b
- spicchio di aglio - 1
- carota grattugiata - 1
- capperi sotto sale - 1 pugno (15 pz circa)
- ceci lessati - 250 gr
- cipolle (bionde e rosse) - 3
- sale grigio Bretonese - q.b
- olio evo - q.b

Instructions:

Per prima cosa all'interno di una capiente ciotola mettere il pane in ammollo con acqua o brodo vegetale.

Una volta che il pane si sarà ben ammorbidito, strizzarlo dall'acqua in eccesso e poco per volta frullarlo per sbriciolarlo in modo uniforme. Condirlo con un pizzico di alloro secco, una macinata di mix creola (mix di pepe), l'aglio tagliato a dadini piccoli o schiacciato, la carota grattugiata, un filo di olio evo e i capperi precedentemente sciacquati sotto l'acqua e tagliati piccoli al coltello. Con le mani impastare per bene senza nessuna delicatezza, il pane dovrà compattarsi fra le vostre mani quindi non abbiate paura di fargli del male e



amalgamate per bene tutti gli ingredienti ;) Ora prendere i ceci, versarli nel boccale del frullatore e frullarli con pochissima acqua, dovrete ottenere una cremina omogenea ma non liquida visto che serviranno per il ripieno. Ora prelevare parte del composto di pane, schiacciarlo fra le mani (come se doveste fare una arancino siciliano) disporre all'interno una noce di crema di ceci, richiudere i bordi della polpetta e arrotolarla fra le mani... Così...



Ora spennellare ciascuna polpetta con dell'olio evo e adagerle una ad una in una teglia coperta con carta forno e sua volta spennellata con olio evo. Infornare le polpette in forno caldo a 180° per 20 - 25 minuti e a metà cottura rigirarle. Servire con una crema di cipolle precedentemente stufate in padella e condite semplicemente con olio evo, pepe e sale grigio. Le polpette come ho detto rimangono morbide ma belle compatte, così da non sbriciolarsi quando le andrete a mangiare con la forchetta... E per di più si possono anche prendere con le mani, a mò di arancino o supplì e mangiare a morsi :D Una vera delizia, con la cremina di cipolle poi... Beh senza parole!

Se non dovessero piacervi le cipolle (sacrilegio :D) potete sostituirla con una crema di broccolo, zucca, porro, cavolfiore o altro ortaggio di stagione a vostra scelta :D

Flan di topinambur con verza saltata e noci

Di Paneepomodoro

I topinambur, questi sconosciuti! Sì, altro ingrediente di cui avevo sentito solo parlare ma che non avevo mai assaggiato nè tantomeno cucinato. Ma quando compro le riviste di cucina e vedo delle belle foto e delle ricette che mi ispirano non posso resistere e così, di corsa al negozio bio a prendere una confezione di topinambur e un bel cavolo verza.

La ricetta in questione è tratta dal numero di Novembre di Cucina Naturale.

Il topinambur è un tubero molto simile alla patata, ma ricco di fibre e povero di calorie indicato per i diabetici perchè riduce l'assorbimento degli zuccheri da parte dell'intestino.

Come sapore ricorda vagamente il carciofo e come il carciofo, una volta sbucciato occorre metterlo in acqua acidulata per evitare che annerisca.

Si può cucinare in molti modi, in purè, fritto, saltato in padella, nel risotto ma anche a crudo in pinzimonio.



Ingredienti per 4 flan:

- 500 g di topinambur
- cavolo verza piccolo
- 30 g di gherigli di noci
- 1 scalogno
- 1 bicchiere e mezzo di latte di soia
- mezzo limone
- cucchiaini di agar agar
- olio EVO
- sale
- pepe



Procedimento:

Pelare i topinambur, lavarli e affettarli e immergerli man mano in acqua acidulata in modo che non anneriscano. Tritare lo scalogno e rosolarlo in padella con un cucchiaio di olio EVO, quindi aggiungete i topinambur sgocciolati. Fateli stufare per circa 15 minuti aggiungendo dell'acqua se necessario per portarli a cottura. Salare. Sciogliere l'agar agar nel latte di soia e portare a bollore, quindi unire i topinambur e frullare il tutto. Rimettere il frullato sul fuoco e farlo sobbollire per circa 5 minuti ancora, quindi spegnere e far riposare per una decina di minuti prima di versarlo negli stampini. Fate raffreddare gli stampini e metteteli in frigo.

Al momento di servire i vostri flan, tirateli fuori dal frigo e immergeteli in una pentola di acqua calda (non bollente altrimenti l'agar agar si scioglie) per qualche minuto in modo da scaldarli un po'.

Affettare nel frattempo la verza finemente e saltarla in una padella con poco olio finchè si comincerà ad ammorbidire.

Sformare i flan in un piatto e guarnirli con la verza e le noci tagliate grossolanamente. Passare un filo di olio e pepare.

Basta un poco di zenzero e la zucca va giù

Di Cucinaveganspiegataalmiocane

Basta un poco di zenzero e la zucca va giù...(vellutata di zucca)

Ingredienti per 3 persone:

- 700 gr zucca pulita (900 circa con buccia)
- cipolla bianca grande
- cm di radice di zenzero fresco (o 1 cucchiaino da tea di polvere)
- 1 cucchiaino (da tea) di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino (da tea) di semi di cumino
- sale grigio di Bretagna q.b.
- olio evo q.b.
- uva passa q.b.

Tempo di cottura: 45-60 min ora circa (dipende dalla zucca). Preparazione: semplice. Costo: economico

Attrezzi: pentola e cestello per cottura a vapore, coltello, cucchiaino, stecco, grattugia, casseruola, frullatore ad immersione.

Preparazione:

- mondate e tagliate a cubi la zucca;
- mondate e tagliate a quarti la cipolla;
- sistemate zucca e cipolla nel cestello per la cottura a vapore e cuocete;
- verificate la cottura con la prova stecchino consistenza tenera ma non molle;
- (non buttate l'acqua di cottura)
- sbucciate e grattugiate lo zenzero;
- trasferite il composto zucca/cipolla nella casseruola;
- aggiungete poca acqua di cottura calda, zenzero, curcuma, omogeneizzate con il frullatore ad immersione;
- aggiungete i semi di cumino e fate addensare la vellutata, a fuoco dolce per qualche minuto;
- qualora si rendesse necessario aggiungete poca fecola di patate per inspessire la vellutata;
- servite guarnendo con un filo d'olio e qualche chicco di uva passa (non ammollata)

Note di redazione: non sono una fan della zucca ma ha indubbe virtù: ricca di potassio, fosforo calcio, betacarotene il precursore della vitamina A, anti-invecchiamento (contrastata la formazione di radicali liberi), anti-infiammatoria, anti-ossidativa (protegge l'apparato cardiovascolare), rinfrescante, diuretica, lassativa, ed allora perché non farla andare giù con il digestivo per eccellenza lo zenzero: che oltre a conferire un piacevolissimo



sapore piccante e lievemente limonato è anch'esso una miniera di virtù: digestivo ottimo per tutto l'apparato gastrico (aiuta a prevenire l'ulcera gastrica), anti-nausea (in viaggio ed in gravidanza, verificate però l'ipersensibilità personale) sollevando dalla sensazione di pesantezza aiuta a risolvere i mal di testa post-prandiali, rinfrescante e decongestionante utile anche per lavande oculari; e già che c'ero potevo forse farmi mancare la cipolla: ricca di iodio è depurativa di sangue e linfa, diuretica aiuta ad eliminare acido urico e liquidi, vitalizzante, anti-infettiva, non si fa mancare il fosforo coadiuvante di ossa e sistema nervoso, ipotensiva aiuta anche ad abbassare i livelli degli zuccheri, utile anche nell'asma, e allora mi impegno e faccio 31 ci metto pure la curcuma: immuno stimolante, anti-infiammatoria, anti-ossidante, anti-invecchiamento, digestiva, purificante di sangue e fegato aiuta a rallentare e contrastare importanti patologie e, la nota esotica come la inserisco ma ovvio il cumino: digestivo, anti- colitico, anti-tussivo, indicato negli stati di astenia e debolezza aiuta ad assimilare meglio i cibi ed in fine il sale grigio di Bretagna: deve la sua colorazione all'argilla presente che lo rende però più ricco di minerali, è un sale integrale oceanico con minor concentrazione di sodio rispetto agli altri sali.

Ma che fine e fine manca l'olio evo: ricco di vitamina E e polifenoli, anti-ossidante, antinvecchiamento, aiuta a ridurre i livelli di colesterolo LDL, utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi, emolliente.

Hei, ci sono anche io! l'uva passa: energetica ottima fonte di potassio, calcio, ferro e fibre è utile nei cali glicemici da sforzo fisico ma anche mentale.

Il consumo costante di alimenti medicina unito ad un appropriato esercizio fisico, anch'esso costante, sono il miglior tonico per la salute. Per quanto riguarda sale ed olio non abusate in quantità, ma in qualità.

Orecchiette cime di rapa rivisitate

Di golosità vegane

Ogni volta che vedo le cime di rapa in negozio penso al piatto tipico pugliese. Mi piace veganizzare piatti della tradizione ed inevitabilmente apporto delle personali modifiche, anche su questo piatto non ho potuto farne a meno! ^_*

La rivisitazione nasce dalla necessità di regolare un po' gli ormoni con il tofu ed anche perché ho ancora della pasta Carlofortina da finire in dispensa ... ormai l'avrete capito che non mangio molta pasta! ^_*

PS: e poi, già che c'ero, vi ho messo anche un'altra versione veloce e semplice! ^_^



Ingredienti per 2 persone

- 200g di tofu autoprodotta compatto
- 160g di pasta Carlofortina (o orecchiette)
- cime di rapa a piacere
- brodo del seitan affumicato (o tè affumicato)
- scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- olio evo
- Grana Vegan

Mettete a bollire l'acqua e quando bolle salate e versate la pasta.

Tagliate a fettine lo scalogno, pulite per bene l'aglio, mettete tutto in padella con dell'olio evo e fate insaporire per bene. Intanto lavate bene le cime di rapa, tagliatele, mettetele in padella. Tagliate il tofu a quadrotti e mettetelo in padella, aggiungete del brodo affumicato a coprire e cucinate a fuoco vivo, quando il brodo si asciuga aggiungetene altro e continuate finché le cime non sono cotte. Fate evaporare il brodo, lasciatene giusto un filo per insaporire la pasta, versate la pasta scolata al dente, aggiungete se serve anche un filo d'olio e fate insaporire bene fino al completo assorbimento del brodo. Assaggiate, se serve aggiustate di sale, impiattate e spolverate di grana vegan. Se volete una versione più semplice, veloce e piccante come l'originale, quando bolle l'acqua salate e versate le orecchiette. A metà cottura mettete nella stessa pentola delle orecchiette le cime



pulite e tagliate. Nel frattempo fate il soffritto con olio, aglio e peperoncino, quando la pasta è pronta scolate (ma tenete un filo d'acqua di cottura), versate in padella, aggiungete un po' di acqua di cottura, insaporite bene ed impiattate. Se lo desiderate versate del grana vegan.

Linguine alla crema di zucchine e tofu

Di Daniela G. di Genitoriveg

Per due persone:

- 500g ca. di zucchine
- 125g di tofu al naturale
- olive taggiasche denocciolate sott'olio
- cipolla fresca
- curcuma in polvere
- olio evo
- timo
- sale

Scottare il tofu in acqua bollente salata per qualche minuto.

Tagliare a piccoli pezzi le zucchine e la cipolla e saltarle nell'olio caldo, aggiungendo il sale, il timo e la curcuma. Frullare le zucchine e unirle al tofu sbriciolato, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

Passare in padella la crema e aggiungere le olive. Scolare la pasta e saltarla velocemente in padella con la crema di zucchine e tofu.



Seitan al curry

Daniela G. di Genitoriveg

- 250g di seitan al naturale
- Olio evo
- Un po' di farina
- 2 cucchiaini di curry
- cipolla
- 200ml di latte di cocco non zuccherato
- Zenzero fresco
- Succo di 1/2 lime (o limone)
- Mandorle in scaglie (facoltativo)

Tagliare a cubetti il seitan e infarinarlo.

Mettere a scaldare l'olio evo in una padella antiaderente, e quando è caldo aggiungere il seitan e la cipolla. Lasciar saltare nel tegame finché la cipolla non si è appassita. Aggiungere sale e pepe.

Quando è rosolato, sfumare col succo di mezzo lime.

Aggiungere il curry e il latte di cocco.

Cuocere per qualche minuto, finché il sugo non si è addensato. Impiattare guarnendo con mandorle in scaglie.



Vellutata di zucca

di Barbara Cavana

Ingredienti

- 7 - 8 etti di zucca
- grossa patata
- 1 grossa cipolla gialla
- funghi shiitake (o altri funghi secchi)
- tamari (salsa di soia)
- olio extravergine d'oliva
- pane vecchio (meglio se integrale di pasta madre)

Preparazione: Sciacquare i funghi secchi e metterli in ammollo in poca acqua fredda per 15 minuti circa. In un tegame con il fondo spesso far scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ed aggiungere le verdure tagliate a pezzi e i funghi tritati (è probabile che l'acqua di ammollo contenga residui terrosi, potrà pertanto essere utilizzata per innaffiare le piante).

Miscelare bene e far insaporire con l'aggiunta di qualche cucchiaino d'acqua per circa 10 minuti, poi coprire a filo con acqua fredda, mettere il coperchio e far scaldare a fiamma piuttosto alta. Quando l'acqua inizia a bollire abbassare il fuoco al minimo, scostare un poco il coperchio e far cuocere 30 minuti. Trascorso questo tempo, fuori dal fuoco, frullare con il minipimer fino a raggiungere una consistenza cremosa. Se la vellutata dovesse risultare troppo liquida rimettere sul fuoco, senza coperchio, ancora per qualche minuto. Al contrario, sarà possibile aggiungere poca acqua se si desiderasse renderla più fluida.

Tagliare il pane a cubetti e farlo saltare in padella per qualche minuto con un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva, fino a renderlo dorato e croccante. Guarnire la vellutata direttamente nel piatto con un filo di tamari (salsa di soia nella versione dal sapore più intenso) e con i crostini di pane. Se gradito è possibile "riciclare" le bucce della zucca passandole in forno a 180° una ventina di minuti per renderle croccanti, dopo averle spennellate di olio extravergine di oliva, una punta di curry e poco sale.



Piccoli finger food di cavolfiore e miglio

Di Bambini golosi

Come ormai sapete bene adoro preparare polpettine e bocconcini da mangiare rigorosamente con le mani.....e con due bambini piccoli in casa mi posso sbizzarrire ed usare ogni volta ingredienti diversi. Quelle che vanno per la maggiore però sono a base di miglio o quinoa! Oggi le ho insaporite con dei cavolfiori raccolti nell'orto e altri due ingredienti che le hanno rese morbidissime e gustose!!!!

- 120 gr di miglio
- un cavolfiore piccolo o metà se è grande
- un cucchiaino colmo di yogurt di soia
- un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- qualche fetta biscottata di farro
- sale marino integrale Gemma di mare
- olio extravergine di oliva 100% Italiano Dante
- 250 circa di brodo vegetale fatto in casa (con un mix di verdure congelate nel periodo estivo)



Ho lessato il miglio nel brodo vegetale ed ho cotto al vapore il cavolo diviso in cimette!!! Ho unito i due ingredienti e li ho frullati bene con il frullatore ad immersione. Ci ho aggiunto lo yogurt, il lievito e un pizzico di sale! Ho preparato il pangrattato frullando finemente le fette biscottate. Con il composto di miglio e cavolo ho fatto tante palline, le ho passate nel pangrattato preparato e le ho adagiate su una teglia ricoperta di carta forno leggermente unta. Ho spruzzato ancora un pochino d'olio sulla superficie delle polpettine ed ho infornato a 200° fino a doratura, circa 20 minuti!!!!

Insalata tardo autunnale croccante e sfiziosa

Il mondo di Ci

Il titolo di questa colorata insalatina tardo autunnale potrebbe essere rivisto in **insalata quasi invernale curiosa e felice** in omaggio alle due splendide blogger che hanno indetto: **Felici e Curiosi, il contest**. Intanto vi mostro la mia candidata, per farvi venire curiosità sui suoi ingredienti e voglia di assaggiarla: ne volete un po'? :)

Ingredienti

(per persona, per un'insalata di apertura pasto, liberamente moltiplicabili a seconda della fame e del numero di commensali :))

- 3 ciuffi di spinaci freschi meglio se bio o di provenienza certa (li consumeremo crudi);
- foglia grande di radicchio rosso invernale;
- 1 cucchiaio di ceci lessati (con alga kombu di preferenza);
- 1 cucchiaio di germogli di soia freschi;
- un cucchiaio raso (o un cucchiaino se non volete sentirla molto) di alga Dulse;
- mezzo limone;
- un cucchiaino di semi di lino tritati al momento;
- una spolverata di sale integrale;
- una rosellina del Marocco (opzionale), zenzero fresco (opzionale) e erba cipollina secca per condire;
- olio EVO, QB



Come si prepara

Per prima cosa mondare e lavare benissimo gli spinaci scartando le foglie più grandi esterne (per dedicarle ad altri utilizzi, magari una bella crema di verdure miste). Preparare intanto il **dressing** in una ciotolina: succo di limone filtrato, un pochino di olio EVO, la rosellina sbriciolata, erba cipollina, e un pochino di sale, servirà per marinare spinaci e alga Dulse. La marinatura sarà brevissima, giusto il tempo di lavare e tagliare a striscioline sottilissime le foglie di radicchio rosso e aggiungere gli altri ingredienti. Mescolare bene tutti gli ingredienti e aggiungere i semi di lino spezzati e se l'avete un po' di zenzero fresco grattugiato al momento. Volendo si può saltare la marinatura e aggiungere il dressing con le alghe alla fine. E' un'insalatina croccante e colorata, piena di vitamine, sali, sostanze preziose per il nostro organismo, e associazioni virtuose (saprete tutti per esempio che il limone *fissa* il ferro degli spinaci), ed appagante sia per la vista che al palato. Si prepara in pochissimi minuti (se avete ovviamente i ceci lessati da

parte) e si presta ad aprire un pasto, o diventare un'insalatona ricca e completa raddoppiando le dosi e aggiungendo un po' di pane integrale o di segale. Qui è piaciuta a tutti, piccola eSSE compresa, cui devo l'idea di aggiungere le alghe (devo dire che dopo averle assaggiate al ristorante giapponese le ama molto, marinate sono proprio buone!).

Un'insalata fresca e piena di energie mi è sembrata la scelta migliore per partecipare al contest, che mi è piaciuto per più motivi (partecipo a pochi contest, in realtà...) per esempio perchè i tempi sono lunghi (c'è tempo fino all'11 gennaio, partecipate numerosi!), perchè il premio mi incuriosisce, perchè soprattutto mi piacciono le regole, che rispecchiano la mia cucina: sana e *curiosa*.

Polpette di cavolfiore crudo

Di Epineo

Torno a scrivere di ricette e sRicette con queste **polpette di cavolfiore crudo**. Ultimamente questa **Brassica oleracea botrytis** la mangio molto spesso, oserei dire quasi tutti i giorni, principalmente cruda in insalata sminuzzata con carote, pomodori secchi sott'olio, insalata verde, limone o altre verdure. Una ricetta particolarmente buona che si può fare con il cavolfiore crudo sminuzzato fine è il **cous cous crudista**, col quale ci si può sbizzarrire inventando nuove composizioni ogni giorno. Un'altra ricetta che vorrei provare è il cous cous di cavolfiore crudo con verdure cotte in padella tipo caponata. Trovo che l'abbinamento curdo e cotto nei cibi sia particolarmente sfizioso.

Ma bando alle ciance!

Gli **ingredienti** per queste polpette sono:

- **cavolfiore** (3-4 fiori di media grandezza)
- **noci dell'amazzonia** (una decina)
- **mandorle** (una ventina)
- **aglio** (dipende da quanto piace)
- **pepe nero** in polvere
- **peperoncino** in polvere
- **curry**

Con un mixer sminuzzare il **cavolfiore** fino a renderlo abbastanza fine (tipo cous cous appunto) e metterlo in una marmitta da insalata. Con un macinino da caffè macinare le **noci** e le **mandorle** e mettere il composto ottenuto nella marmitta insieme al cous cous di cavolfiore. Tritare uno o due spicchi d'**aglio** nella marmitta e mescolare il tutto.

A questo punto il composto è pronto (un altro giorno investirò un po' più di tempo e proverò a essiccarlo un po'). **Per regolarne la pastosità** tenere conto che:

- il cavolfiore più è sminuzzato fine, e più lega
- le noci sono grasse e non mi sembra che riescano a legare benissimo col cavolfiore
- le mandorle sono più secche e la farina che ne risulta può aiutare a legare gli altri due ingredienti

Ora si può condire come meglio si crede il composto e farne delle polpette. Io ho usato del **pepe nero** in polvere per una polpetta, del **peperoncino** per un'altra e del **curry** per l'ultima. Ne è risultato questo splendido piatto da nouvelle cuisine da far impallidire chiunque abbia un minimo di fame, e che giustamente potrebbe esclamare "echemmenefacciodi3polpette?". Ragazzi tranquilli, **l'esperimento è un esperimento** e come tale non voleva testare la quantità ma la qualità (nemmeno questa in realtà...).

Di fatto poi preso dalla fame serale il restante composto l'ho condito e mangiato così com'era nella ciotola perchè non avrei potuto aspettare che il sottoscritto finisse di fare le polpette per il sottoscritto. A tutto c'è un limite!

Ma non finisce qui! È assolutamente necessario che **Qualcuno** intervenga a mettere mani a questa ricetta e a farne qualcosa di molto più professionale. Mi vengono giusto in mente un paio di nomi, vediamo quali orecchie fischieranno ;)



Formaggetta alle mandorle

Di La via macrobiotica

Questa formaggetta è nata per caso, per recuperare la purea di mandorle avanzata preparando il latte di mandorle.

Mi sembrava un delitto buttarla!

Così l'ho mescolata con aromi vari e un po' di sale e l'ho cotta in forno ... una delizia! 😊

- 300 g di mandorle bianche non tostate
- litro d'acqua
- sale marino integrale
- aromi a piacere (timo, salvia, menta, aneto, erba cipollina, cumino, aglio, ecc.)
- olio extravergine d'oliva

Unisci le mandorle con l'acqua e lasciale ammorbire per almeno 30 minuti (in frigo anche tutta la notte).

Frulla le mandorle con l'acqua d'ammollo, trasferisci in una pentola, aggiungi un pizzico di sale e porta a bollore mescolando. A piacere puoi aromatizzare il latte con una stecca di vaniglia, con della buccia di limone e dolcificarlo con un po' di malto di riso.

Spegni e filtra il latte con un colino a maglie strette o rivestito da un canovaccio oppure da una garza. Strizza bene la polpa. Il latte che ottiene si conserva in frigorifero 4-5 giorni e va agitato bene prima dell'uso.

Mescola la polpa rimasta dopo la filtratura con gli aromi che preferisci e una presa di sale. Trasferisci il composto in uno stampino schiacciando bene e metti in frigorifero per un'ora. Togli la formaggetta dallo stampino e mettila su una teglia rivestita da carta da forno leggermente unta d'olio. Ungi bene anche tutta la superficie della formaggetta, con l'aiuto di un pennello da cucina o anche con le dita. Cuoci in forno a 160° per 20-30 minuti. Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ma non credo che durerà così a lungo...a casa mia è stata spazzolata in 10 minuti 😊 Per preparare un latte di mandorle super è meglio partire dalle mandorle fresche in guscio. E' più complicato e noioso, ma la differenza è abissale. In tal caso dopo aver sgusciato le mandorle con santa pazienza, bisogna tenerle in ammollo una notte per facilitare l'eliminazione della buccia. A quel punto, strofinando le mandorle tra le dita la buccia si toglie facilmente. Una volta tolta la buccia si procede a frullare con l'acqua, proseguendo con la ricetta.

La polpa avanzata dopo la filtratura puoi utilizzarla anche in altri modi, per esempio puoi aggiungerla nell'impasto per i biscotti. 😊 Insomma non si butta!!!

Buon appetito!



Torta di zucca salata

Di Note di colore

Qualche giorno fa avevo preparato la torta verde secondo la ricetta tradizionale della mia regione (la Liguria ovviamente, patria di torte verdi e pasqualine).

Mi era rimasta però la voglia di sperimentare un alleggerimento del ripieno in direzione vegana e ho pensato di farlo in una variante invernale: la "torta arancione", ovvero la torta salata con la zucca! Il risultato è stato davvero sorprendente, da non rimpiangere affatto la versione originale, anzi!

La preparazione non è brevissima, c'è da lavorare... un pochino! Non troppo però, che le cose troppo complicate sapete che non mi piacciono...

Ingredienti (per una teglia rotonda diametro 27/28 cm)

per la sfoglia

- 250 gr farina di kamut - olio EVO - acqua



Per il ripieno

- Circa 350 gr di zucca (io ho usato la butternut)
- una cipolla
- 200 gr di tofu al naturale
- 50 gr di riso integrale (biologico!)
- 50 gr di nocciole
- Maggiorana
- noce moscata
- olio EVO
- sale

Tempi

Tempi di preparazione: circa 1 ora (io ho impiegato il doppio ma ho avuto diversi intralci tipo il frullatore che non si apriva più, il tritatutto che si rifiutava di tritare le nocciole... e poi sono lenta, ma lenta lenta!) Tempi di cottura: 50 minuti in forno 180.



Preparazione:

Mondate la zucca e tagliatela a cubetti. Tritate una cipolla (io uso preferibilmente le cipolle rosse perché le trovo più delicate... ma vedete voi!) e fatela appassire in un cucchiaino d'olio. Aggiungete i cubetti di zucca e fate insaporire, versando un pochino d'acqua perché la zucca non si attacchi. Abbassate la fiamma al minimo, coprite e lasciate cuocere finché la zucca non diventa morbida da potersi schiacciare con un cucchiaino, avendo cura di aggiungere un pochino d'acqua se necessario (attenzione a che l'acqua non sia troppa, la zucca deve ammorbidirsi ma non sciogliersi!). Quando la zucca è quasi pronta, aggiungete 50 gr di riso integrale (preventivamente risciacquato) e lasciate cuocere ancora per 3 o 4 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare. Nel frattempo preparate la sfoglia: mettete la farina di kamut sulla spianatoia, aggiungete una presa di sale se necessario (io preferisco salare solo il ripieno e lasciare che la sfoglia venga insaporita da quello) e lavorate insieme a un bicchiere di acqua e olio che avrete miscelato in pari quantità. Formate una palla di impasto soda ma non dura, coprite con un panno e lasciate riposare per circa 30 minuti. terminate di preparare il ripieno: nella casseruola della zucca aggiungete qualche fogliolina di maggiorana, una presa di noce moscata, le nocciole tritate (se avete fatto come me e avete comprato le nocciole da pelare, mettete le nocciole in forno a 180/200* per 10 minuti, tiratele fuori e avvolgetele in un panno, strofinandole. La pellicina se ne andrà... non tutta, dovrete terminare l'operazione con un coltello!). Frullate il tofu e aggiungetelo al ripieno. Mescolate il tutto aggiungendo una presa di sale e un po' d'olio per amalgamare meglio gli ingredienti. A questo punto bisogna stendere la sfoglia: dividete l'impasto in due parti, una più grande dell'altra. Con il matterello stendete la parte più grande che dovrà costituire il fondo della torta. Adagiatela in una tortiera del diametro di circa 27/28 cm, avendo l'avvertenza di lasciarla grande a sufficienza da coprire tutto il fondo e formare un ampio bordo, e bucherellatela con una forchetta. Versare il ripieno sulla sfoglia. Stendete l'altra parte dell'impasto, formando un'altra sfoglia che andrà a coprire la torta. Chiudete piegando i bordi della sfoglia inferiore sopra la sfoglia superiore. Bucherellate anche la sfoglia superiore, poi versate un pochino d'olio che andrete a spennellare su tutta la superficie.

Infornate in forno già caldo a 180°, lasciate cuocere per 50 minuti quindi tiratela fuori dal forno e lasciatela raffreddare qualche ora. Per un piatto unico completo, potete servirla con una insalata tenera condita con qualche goccia di acidulato di umeboshi.

Risotto ai gambi

Di Gocce d'aria

I risotti sono una "specialità" di mio marito, quindi solitamente li prepara lui... ma per una volta ho voluto "rubargli" il lavoro, facendogli trovare al suo rientro questo risotto che è stato gradito anche dalle bimbe. Non so voi, ma noi cerchiamo di non buttare via niente delle verdure, specie se sono del nostro orto e spesso ci



ritroviamo a conservare i gambi di cavolfiori e broccoli di cui abbiamo usato le parti fiorite per altre preparazioni. In particolare questa volta avevo un bel gambo di cavolfiore e uno di broccolo da smaltire, ed ecco che è nata l'idea di usarli per il risotto.

Ingredienti (per 4 persone):

- gambo di cavolfiore
- 1 gambo di broccolo
- mezzo porro
- 60 gr di lenticchie rosse decorticate
- 220 gr di riso vialone nano semintegrale
- olio evo qb
- 700 ml di brodo vegetale

All'opera! Per prima cosa pelare i gambi togliendo la parte esterna più legnosa. Tagliarli a fette e poi tritarli finemente. Affettare e tritare finemente anche il porro. Metterli in una pentola dal fondo spesso con un po' d'olio evo e un dito d'acqua, coprire e far appassire le verdure.

Cuocerle finchè saranno tenere. A questo punto aggiungere le lenticchie rosse e farle insaporire per 5 minuti mescolando spesso. Aggiungere anche il riso e tostarlo per qualche minuto sempre mescolando. A questo punto sfumare con un mestolo di brodo vegetale, mescolare e quando sarà assorbito il bordo versare tutto il rimanente sul riso, mescolare e coprire col suo coperchio. Lasciare cuocere per il tempo previsto dal riso (nel mio caso 23 minuti) a fuoco bassissimo e pentola coperta. A fine cottura aprite, controllate che si sia assorbita tutta l'acqua e mescolate bene. Assaggiate ed eventualmente aggiustate di sale. Servite!



Il villaggio di babbo natale

Di Germogli di soia

E poi l'altro giorno mentre ero in coda dal mio verduriere di fiducia ho visto i broccoli romani. E mi è comparsa davanti agli occhi un'immagine di un villaggetto sperduto nel nord del NordEuropa circondati dai pini coperti di neve. Una piccola baitina con il bosco intorno. Un po' come il villaggio di Babbo Natale.

E tutto mi è parso più bello, più tranquillo, meno consumistico, meno 'violento'.

E così ho dovuto comprare i broccoli e ci ho fatto un flan o uno sformato o quello che è.

Ho preso un broccolo romano e un cavolfiore verde, li ho divisi in cimette e li ho lavati. Ho tenuto anche il gambo centrale e le foglie.



Ho portato a bollore dell'acqua, l'ho salata e ci ho lessato le cime e il gambo tagliato a fette.

Le cime le ho tolte dopo circa 5 minuti (però dipende da quando sono grosse, quindi io mi fido solo della 'prova forchetta': infizzo le cime, se la forchetta le trapassa tranquillamente allora sono cotte).

Intanto ho tritato una cipolla rossa e uno spicchio d'aglio (ma anche due vò che non ci stanno poi male 😊) e li ho messi in una ciotola. Man mano che le cime si sono cotte le ho unite al trito 'profumoso' e le ho schiacciate con una forchetta (non ho voluto usare il frullatore per avere un po' di consistenza). Ho tenuto da parte qualche cima di broccolo romano, tutto il resto è finito schiacciato nella ciotola. Ho unito 4-5 cucchiaini di farina integrale (ma anche con fecola o maizena viene bene uguale, basta che addensi) e acqua di cottura broccolata

qb per ottenere un composto liquidino. Ho salato, pepato, unito un pizzico di timo e un filo d'olio. Ho foderato una teglietta con carta forno, ci ho versato dentro il pappone e sopra...sopra la poesia: le cimette di broccolo romano messe come a formare dei gruppi di alberelli. E sopra ancora una spolverata di pangrattato come se fosse appena nevicato. La copertura secondo me non dev'essere uniforme. Cioè nel bosco ci sono i sentieri e le radure, quindi il posizionamento delle conifere deve essere ispirato e casuale. Piccola nota poco poetica è che l'acqua di cottura deve essere salata, che gli alberi non hanno condimento. Però dipende anche poi dai gusti...

Ho infornato a 200°C per...bò...mezzora forse, appena inizia a dorarsi la superficie. Comunque il mio forno oltre ad essere ultravecchio è anche ultrascassato, quindi non so se i 200°C siano affidabili...la temperatura deve essere alta. 😊

Secondo me viene molto bene in monoporzioni con un alberello su ognuna.

Però per il mio stampo culinario e caratteriale non sono per niente da monoporzione, mi piace la teglia grande, con gli alberi tutti insieme a formare un bosco e ognuno che deforesta l'area interessata con il cucchiaino. E poi non ho stampetti monoporzione.

Visto che di olio praticamente non ce n'è (tranne nella monoporzione, dove ho unto lo stampino), ne ho messo un filo nell'impasto giusto per dire che l'avevo messo ma non fa tutta sta differenza, secondo me sta bene poi servito con un filino di citronette. Io adoro il limone e il suo gusto asprigno contrasta bene con quello forte ma dolce del broccolo. Però è buono anche da solo.

Le mie amiche Streghe me l'hanno approvato, noi l'abbiamo mangiato praticamente freddo, ma era molto buono lo stesso. Rimane molto morbido, va preso con cucchiaino o paletta. Per un composto più sodo basta limitare l'aggiunta di acqua di cottura, giusto un po' per dare umidità allo sformato.

Ultima nota tecnica: il paesaggio si può fare solo con i broccoli romani, non si può costruire ad esempio con il cavolfiore verde perché il bosco sarebbe formato da alberi di latifoglie che in inverno appunto le foglie non le hanno.

Veg-Rotolo alla cicoria

Di Un mondo bio

Ingredients

PER LA PASTA:

- 200 gr di farina di tipo 2
- 80 ml di acqua tiepida
- 40 ml di olio evo (olio extravergine di oliva spremuto a freddo)
- ½ cucchiaino di sale
- Semi di papavero (per guarnire)

PER IL RIPIENO:

- 400 gr di cicoria
- Semi di girasole
- Sale



Prep time: **30 minuti + 30 minuti in frigorifero**

Cook time: **40 minuti**

Servings: **1 rotolo**

Difficulty: **medium**

Directions Impastate molto bene la farina, l'olio, l'acqua e il sale, il risultato deve essere una pasta leggera ed elastica, non appiccicosa. Formate una palla e ponetela in uno straccio umido, lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo lavate e mondate la cicoria, fatela bollire in poca acqua salata, scolatela e lasciatela raffreddare. Tritatela in un frullatore (eliminate prima l'acqua in eccesso). Ora prendete l'impasto, stendetelo con un mattarello su una superficie infarinata fino ad ottenere una sfoglia di forma rettangolare di circa 3 mm di spessore. Stendete in modo uniforme il vostro ripieno sulla pasta, lasciando però un po' di bordo vuoto, aggiungete i semi di girasole. Ora arrotolate la pasta delicatamente in modo da formare un



rotolo, proprio come uno strudel. Ponete il vostro rotolo in una teglia foderata con della carta da forno, spolverizzate con i semi di papavero e mettete in forno caldo a 180°C per circa 40 minuti. Ecco un secondo sfizioso, buono, sano e dietetico!

BioConsiglio: non buttate l'acqua di cottura della cicoria, è preziosissima e ricchissima di nutrienti! Utilizzatela per cuocere cereali, legumi o usatela come base per un minestrone

Vegan? Sì!

Macrobiotico? Sì!

“Verde speranza”

Di La via macrobiotica

Ieri pomeriggio ho raccolto i broccoli nell'orto. Un po' tardi, lo ammetto, ormai erano quasi in fiore, ma...meglio tardi che mai. Non avevo gran che in frigo, così ho dovuto arrangiarmi soltanto con i due broccoletti ed è saltato fuori un piatto tutto verde!

- tazza di riso basmati integrale
- 1-2 broccoli (dipende dalla grandezza) con gambo e foglie (se ci sono)
- spicchio d'aglio
- cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- cucchiaini di tamari
- cucchiaini di capperi dissalati
- cucchiaino di senape
- 1/2 cucchiaino di aceto balsamico
- cucchiaini di acidulato di umeboshi



Lava e lessa il riso con 2 parti d'acqua e una presa di sale per 20 minuti, parzialmente coperto. A fine cottura spegni e lascia riposare 10 minuti. Nel frattempo pulisci il gambo del broccolo e affettalo a julienne molto sottile e condiscilo con l'aceto balsamico e l'acidulato di umeboshi, lasciandolo marinare. Affetta sottile l'aglio e soffriggilo in padella con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungo le cimette di broccolo, fai saltare 2 minuti e poi lascia stufare coperto per 5 minuti. Se necessario aggiungi un po' d'acqua. A fine cottura aggiungi 2 cucchiaini di tamari e cuoci ancora qualche minuto. Se il broccolo ha ancora le foglie, puoi tagliarle a striscioline e aggiungerle in padella cuocendo 2 minuti. Sono buonissime! Frulla metà dei broccoli in padella con 1 cucchiaino d'olio, 1 di tamari, i capperi, la senape e un po' d'acqua, per ottenere un composto cremoso e liscio. Mescola il riso con l'altra metà dei broccoli. Componi il piatto disponendo al centro il riso e decorando con la salsa di broccolo. Disponi sopra al riso un po' di julienne di gambo di broccolo marinate. Ovviamente non è indispensabile comporre il piatto in questo modo; se hai fretta puoi semplicemente mescolare al riso con i broccoli, la salsa e disporvi sopra le julienne. Questo piatto è un buon esempio di come utilizzare tutta la pianta, senza buttare via nulla. 😊 Buon appetito!

Risotto integrale con cavoletti di bruxelles e champignon

Di La nuez moscada

Finalmente pubblico sul blog una ricetta con i cavoletti (o cavolini che dir si voglia) di Bruxelles! Queste delizie in miniatura sono ricche di minerali e vitamine in particolare acido folico, tiamina, fosforo e ferro. Oltre ad essere antianemici, hanno proprietà disintossicanti, antitumorali (grazie alla loro capacità di eliminare le scorie tossiche potenzialmente cancerogene) e sono utili nell'alimentazione delle donne in quanto aiutano a regolare il metabolismo ormonale.

INGREDIENTI per 2-3 persone:

- 180 gr di riso integrale
- 200 gr di cavoletti di Bruxelles
- 2 funghi champignon grandi
- 1/2 cipolla
- 2 pomodori pelati
- brodo vegetale q.b.
- vino bianco (60 ml circa)
- cucchiaio di panna da cucina 100% vegetale (di soia, di riso, d'avena, di mandorle, etc) - facoltativo
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



Mettete in ammollo il riso integrale almeno 4 ore prima (l'ammollo ridurrà significativamente il tempo di cottura). Sbucciate e tritate la cipolla e fatelo appassire in una casseruola con 4 cucchiari di olio. Aggiungete il riso sciolto e fatelo tostare; bagnate con il vino bianco e,

quando sarà evaporato, unite il brodo bollente, un mestolo alla volta, mescolando frequentemente con un cucchiario di legno. Dopo una decina di minuti circa incorporate i cavoletti di Bruxelles ed i funghi, precedentemente puliti e tagliati a spicchi, e i pomodori pelati tagliati a pezzetti. Portate il riso a cottura, regolate di sale e pepe (se volete potete mantecare il risotto con la panna da cucina vegetale); fate riposare qualche istante a tegame coperto e servite caldo.

Vellutata di Cavolfiore e nocciole

Di Girovegando

Nell'ultimo post era autunno e ora siamo già catapultati in un freddo week end invernale, con previsioni di neve e gelo polare. Intanto la mia nuova vita in campagna procede bene, costellata da qualche imprevisto di troppo -come una fuga di gas...-, ma non mi posso lamentare. E' bello alzarsi al mattino presto e vedere il sole fare capolino sopra le colline o il cielo così gonfio di nuvole da sembrare appena un metro sopra di noi, è bello camminare in salite e discese col cane al guinzaglio e poi tornare a casa e accendere il caminetto, è bello anche cucinare nella mia nuova cucina piatti che fanno di buono e fanno bene, come la vellutata qui sopra.

Ingredienti per 2-3 persone:

- cavolfiore medio-piccolo
- patata grande
- 1 porro medio, solo la parte bianca
- 1 scalogno
- cucchiari olio evo
- 750 ml acqua o brodo vegetale
- 500 ml latte di soia al naturale
- 1 cucchiaio di crema di nocciole (100% nocciole)
- cucchiari di nocciole spellate
- Sale, Peperoncino, Timo



Procedimento: Laviamo il porro e riduciamolo a rondelle sottilissime, facciamo lo stesso con lo scalogno dopo averlo sbucciato. Poniamoli in una casseruola piuttosto capiente con l'olio e un pizzico di sale. Mettiamo il coperchio e cuciniamo con il fuoco al minimo, girando di tanto in tanto fino a che le verdure non sono morbidissime. Ci vorranno circa 10 minuti. Intanto tagliamo il broccolo a cimette e laviamolo; scoliamolo e riduciamolo a pezzi piuttosto piccoli. Sbucciamo le patate e tagliamole a dadini. Quando il porro è cotto aggiungiamo il cavolfiore e le patate, mescoliamo e versiamovi l'acqua, il latte di soia e il sale. Facciamo cuocere a fuoco medio per 30-40 minuti, e comunque finché le verdure non sono tenerissime. Quando la zuppa è cotta frulliamola con un frullatore a immersione o in un robot da cucina, fino a ridurla in una vellutata completamente omogenea. Aggiungiamo la crema di nocciole e rifrulliamo. Prima di servire tostiamo le nocciole e riduciamole a pezzetti; serviamo la vellutata con un po' di nocciole, del timo essiccato, del peperoncino e un velo d'olio evo. Con questa ricetta partecipo alla raccolta di dicembre di Salutiamoci che ha come ingredienti cavolfiori e broccoli e viene ospitato da L'orto di Michelle. Lo scopo è quello di cucinare qualcosa di buono, bello e sano, che rispetti i ritmi stagionali, che non faccia uso di materie prime raffinate e di prodotti industriali. Una bellissima iniziativa. :-)

Vellutata di broccolo Romano

Di La cucina vegana di Elettra

Zuppe... che passione !

Visto il freddo polare e la neve di questi giorni, alla sera non c'è niente di meglio che tornare a casa e trovare pronta un zuppa bella calda..... come questa di lenticchie alle spezie indiane, bella piccantina ... oppure questa vellutata di broccolo romano, della quale vi lascio la ricetta.



Ingredienti:

- broccolo romano
- ½ litro di brodo vegetale bollente
- 250 g di besciamella vegana
- Pepe nero in grani
- Noce moscata

Procedimento:

Pulite il broccolo separando foglie, gambi e ciuffetti. Sbollentateli in acqua salata per 15 minuti, quindi scolateli. Tenete da parte qualche ciuffetto, unite il resto al brodo e fate cuocere ancora per circa 10 minuti, finché tutto sarà molto tenero.

Unite la besciamella e frullate col minipimer, rimettete sul fuoco e fate addensare a vostro piacere.

Versate la vellutata nel piatto, macinatevi sopra del pepe e grattugiatevi abbondante noce moscata, unite un ciuffetto di broccolo bollito a decorazione e servite subito in tavola.

Spaghetti alla crema di cipolle di tropea

di Le nostre ricette di casa



Questa ricetta degli spaghetti con la crema di cipolle di Tropea è una ricetta veloce e gustosissima in quanto la crema di cipolle può essere preparata in anticipo e conservata in un barattolo con un filo di olio a copertura, in frigo anche per 1 settimana.

Questa crema con le cipolle di Tropea può essere utilizzata sia come condimento per la pasta che usata su delle fette di pane abbrustolito oppure come accompagnamento a carni.

Per la quantità minima di olio questa ricetta può essere denominata tranquillamente ricetta light.

INGREDIENTI x 4 persone

- 2 cipolle di Tropea
- sale
- 2 cucchiaino di olio evo
- Pepe
- 280 gr di spaghetti

Procedimento: Ho cotto le cipolle di Tropea intere con tutta la buccia su carta forno in forno preriscaldato a 180-200° per circa 20 minuti; ho poi spellato e frullato con l'aggiunta di sale e olio. Ho poi condito gli spaghetti che ho servito con un'aggiunta di pepe.

Pizz'a figlitte

Di Una V nel piatto

Torno, dopo qualche giorno di assenza, con una ricetta tipica della mia regione o per lo meno di una zona specifica qui nelle vicinanze del paese dove risiedo io.

La **Pizz'a figliette**, l'originale del paese di provenienza, non l'ho mai assaggiata ma non appena ho visto la ricetta in rete mi sono subito messa all'opera per provarla. Mi incuriosiva parecchio e non vedevo l'ora di provarla anche per sapere cosa ne potesse pensare Adriano.

Una ricetta molto semplice, molto gustosa e davvero ottima anche come sostituto del pane per accompagnare piatti di verdure e quant'altro 😊 e perfetta anche da offrire ai propri ospiti nei giorni Natalizi.

La ricetta originale la potete trovare qui, come vedrete io ho dimezzato le dosi e soprattutto non ho messo tutto quell'olio che si vede dalle foto al link a cui vi ho rimandato, questo perché non volevo una pizza pesante, intrinseca di olio, unta e difficile da digerire... E nonostante il ridotto quantitativo di olio è venuta buonissima allo stesso modo.



Ingredients:

- farina di grano duro locale - 500 gr
- sale marino integrale fino - 10 gr
- lievito di birra - 5 gr
- acqua - 250 ml circa
- olio evo bio e locale - q.b
- sale blu di Persia - q,b
- mix creola (pepe) - q.b

Instructions:

Sciogliere il lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua. Una volta che il lievito si sarà sciolto versarlo all'interno della ciotola dove avrete setacciato la farina. Aggiungere un pizzico di sale ed impastare aggiungendo acqua a filo, tanta quanto basta ad ottenere un panetto morbido e sodo.

Coprire la ciotola con carta pellicola e con un canovaccio e lasciar lievitare l'impasto in un luogo asciutto e al riparo da spifferi (nella versione originale dice di lasciar lievitare l'impasto solo un'ora, ma con questo freddo io ho seguito sempre la mia stessa procedura, ossia ho impastato la sera per far lievitare l'impasto tutta la notte).

Il giorno seguente riprendere l'impasto e stenderlo all'interno della teglia da forno (io l'ho coperta con carta forno). Spennellare la superficie con dell'olio evo buono e saporito (io impiego sempre quello di mia zia dei suoi ulivi), abbondate un pochino con l'olio ma non in modo eccessivo, diciamo che la pizza deve essere ben intinta ed insaporita. Spolverizzare tutta la superficie della pizza appena intinta di olio con sale Blu o sale integrale e pepe. Arrotolare su se stesso l'impasto, a mò di strudel, e spennellare la superficie con ancora dell'olio evo. Lasciar riposare la pizza per un quarto d'ora o anche mezz'ora.

Infornare in forno caldo a 190° per 20 - 25 minuti. Una volta cotta lasciatela freddare e tagliate a tranciotti.

Adriano ha concordato con me, il pepe regala quel sapore e quella nota che rende questa pizza davvero stuzzicante e buonissima... Un tranciotto tira l'altro per quanto è buona ^_^

Strudel di cipolle e verze

Di Cucina dell'anima

Che giornata ieri. Cielo terso, aria freddissima, casa calda invasa dalla luce del sole...nessuna voglia di mettere il naso fuori dalla porta. Ci siamo dedicati agli addobbi natalizi (con grande emozione dei piccoli), a scrivere letterine a Babbo Natale, a costruire la capanna con tanto di angioletto in sospensione...e in questo clima non poteva mancare un piatto ispirato direttamente al Natale con gli ultimi raccolti dall'orto.

Tempo di verze e di porri, messi insieme in questo strudel ripieno solo di vegetali. Prima uno stufato abbondante di porri e cipolle poi aggiunto alle verze scottate velocemente in acqua bollente. Il tutto avvolto da una croccante sfoglia di farina di farro e olio di oliva.

Non vi piacerebbe trovarlo nel menù di Natale tra gli antipasti?

STAGIONALITA' RICETTA: inverno

DIFFICOLTA': 3/5 - **TEMPO:** 45 minuti + cottura

Ingredienti:

Per la pasta:

- 300g farina farro tipo 2
- 130 ml circa di acqua
- 6 cucchiaini di olio di oliva
- cucchiaino raso di sale

Mettete la farina in una terrina, unite il sale, l'olio e l'acqua. Mescolate fino ad ottenere un impasto liscio. Formate una palla, avvolgetela in un foglio di pellicola e fatela riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.



Per il ripieno:

- 3 porri piccoli (la parte bianca)
- 3 cipolle bianche
- 250 g di foglie di verze
- cucchiaino raso di curry dolce
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- sale
- semi di papavero per la guarnizione

Lavate le foglie di verza, eliminate costa centrale, arrotolatele tra loro e tagliatele a listarelle. Tuffatele in una pentola di acqua leggermente salate a bollire e fate bollire per 2-3 minuti. Con un mestolo forato prelevate le verze e lasciatele scolare in uno scolapasta.

Nel frattempo tagliate a rondelle sottili i porri e le cipolle. In una larga pentola scaldare un cucchiaio di olio e uno d'acqua, aggiungete i porri e le cipolle, fate rosolare quindi aggiungete il vino. Fate stufare dolcemente fino a cottura ed insaporite con il curry e il sale. Alle verdure stufate aggiungete le verze e fate insaporire per un paio di minuti.

Stendete la pasta in sfoglia molto sottile con un mattarello su un piano leggermente infarinato. Tagliate i bordi per ottenere un rettangolo, adagiatelo su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi distribuite il composto di verdure. Piegare verso l'interno la pasta (circa 2 cm) dal lato più corto del rettangolo (così il composto rimarrà



ben chiuso nella pasta). Con l'aiuto della carta da forno arrotolate la sfoglia su se stessa per ottenere uno strudel. Dai bordi avanzati di sfoglia, con l'aiuto di uno stampino ricavate delle stelle. Spennellate lo strudel con un cucchiaino di olio, quindi adagiateci le stelle (spennellate anche queste). Abbellite con dei semi di papavero.

Cucinate in forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti.

In questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono cavoli e famiglia (le verze)

Paté vegan di fagioli cannellini: antipasto natalizio

Di Pasticci Patapata

Non so come funziona da voi; nel mio caso, un fulmine mi trapassa il cervellino e BOOOOM: è come se il piatto fosse già bell'e pronto in tavola. Si tratta della frazione di un secondo, perché nel secondo successivo ho già ben chiaro come dev'essere il sapore, come va sistemato nel piatto, come decorare.

Così mi è successo ieri sera, mentre lessavo questi fantastici cannellini, provenienti da un agricoltore calabrese. Non avevo in programma di proporre un menù vegetariano né vegan per il Natale, anche perché non mi capita mai di cucinare, sono sempre una semplice commensale. Però credo che sia un perfetto antipasto che possa mettere d'accordo vegan, vegetariani e onnivori a un'unica tavola (e ricchi e poveri, alla faccia della crisi questo bel piattino è super economico).

E poi il paté mi riporta in un baleno ai pranzi natalizi con la famiglia allargata, zii e cugini a non finire, perché dovete sapere che io AADORAVO il paté, soprattutto quello ricoperto di quell'enorme strato di gelatina arancione..... che solo a pensarci oggi, piuttosto salto la finestra, come diceva mia nonna.. forse perché so cosa ci mettono dentro..... mbah!!

Decisamente meglio questo, 100% vegetale, senza colla di pesce né altri tessuti e connettivi provenienti da animali sconosciuti, no??

PATE VEGAN DI FAGIOLI CANNELLINI

con pomodori secchi e broccolo verde

(per 4 stampini)

- 2 tazze di cannellini lessati con alga kombu e alloro
- 1/2 tazza di acqua di cottura, leggermente salata
- 1/2 spicchio d'aglio
- cucchiaino raso di agar agar
- 1/2 broccolo verde cotto a vapore
- 5-6 pomodori secchi
- una manciata scarsa di capperi
- origano, olio, pepe, aceto



Schiacciare i fagioli. In un pentolino, portare a bollore l'acqua di cottura e sciogliere l'agar agar. Una volta sciolto, frullare tutto insieme con un po' di sale e l'aglio.

Rivestire degli stampini con la pellicola e riempire fino a superare di poco la metà. Riporre in frigorifero. Intanto, tritare finemente i pomodori secchi con i capperi, condire con l'origano, il pepe, l'olio e l'aceto e lasciare in frigorifero a marinare. A parte, tritare il broccolo al naturale.

Dopo qualche ora, terminare di riempire lo stampino con gli altri strati: Scolare i pomodori tritati e distribuirli sulla parte "fagiolosa" che ormai sarà perfettamente compatta.

Pressare leggermente. Infine, ricoprire con il broccolo verde e pressare di nuovo.

Ricoprire con la pellicola e lasciare in frigo ancora un'oretta prima di servire. Prima di servire, lasciare almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

Dato che noi eravamo solo in due, ho optato per le monoporzioni e ho fatto una piccola quantità di paté. In alternativa, si può benissimo usare uno stampo da plumcake e servire a fette

Risotto integrale agli antiociani

Di Germogli di soia

Io ogni tanto vado in fissa con qualcosa. In sto periodo sono in fissa con il riso. Io il riso lo mangio con qualunque cosa, anche solo lessato con olio, limone e zenzero (che per la prima volta ho raccolto sul mio balcone 😊). Però ho trovato l'accompagnamento perfetto: cipolle e aglio.

Lo so che l'aglio fa molto bene crudo, però ho anche una vita sociale, che comprende anche persone che conosco poco o che comunque non scelgono l'aglio come stile di vita come faccio io.

E poi in inverno vado in fissa anche con il cavolo viola. Mi piace guardarlo, mi piace tagliarlo, mi piace mangiarlo. Ma vogliamo parlare di quanto è bello all'interno?!

E quindi è sempre presente nel mio frigorifero. La prima cosa che faccio di solito è togliere le foglie esterne, le più fibrose, e le lesso in abbondante acqua salata. Intanto trito mezza cipolla rossa e uno spicchio d'aglio,

Li faccio piccoli piccoli perché voglio che si sciolgano. Li faccio stufare in un pentolino con un fondo fatto metà da olio e metà d'acqua. Una volta che aglio e cipolla sono ben appassiti aggiungo il riso integrale. Più o meno io metto una tazzina e mezza da caffè (ne escono fuori un paio di scodelline-ine-ine). Lo faccio tostare, ma deve tostare per bene a fiamma medio-alta e va mescolato in continuazione. Diventerà lucidino. Salo e pepo, giro ancora e sfumo con del liquido freddo. Col vino rosso è superlativo, ma va bene anche l'acqua, l'importante è che sia un liquido freddo o comunque a temperatura ambiente, così il riso caccia fuori l'amido e diventerà cremoso. Il riso integrale non rimane cremosissimo, però ha un sapore e una consistenza invidiabili, quindi io lo consiglio fortemente. E ora comincia la cottura: aggiungo l'acqua di cottura del cavolo, una mestolata alla volta, a fuoco bassissimo.

Lo so, l'acqua è blu (blu fighissimo tra l'altro)

Ma il riso diventa viola. La magia dei pigmenti (gli antiociani) 😊

L'acqua va aggiunta poco alla volta e va fatta assorbire prima di aggiungerne altra. Visto che il riso integrale ci mette eoni a cuocere io sbatto sopra alla pentola un coperchio, così il riso si cuoce un po' a vapore un po' per assorbimento. I tempi sono comunque lunghi, ma il risultato sarà meraviglioso e supersaporito 😊 e intanto uno si può fare i fatti propri, mica bisogna stare a fissare il riso che gonfia.

Mentre il riso cuoce di solito preparo il burro.

Una versione facile facile: semi di sesamo tostati e polverizzati uniti a un cucchiaino di lievito alimentare, succo di limone e olio d'oliva. Il lievito alimentare abbinato al succo di limone secondo me ha un sapore che spacca. Per una versione un po' più strong invece frullo tre noci, una presa di semi di zucca tostati, due prese di semi di sesamo tostati, una presa di semi di canapa tostati, un cucchiaino di lievito alimentare, mezzo spicchio d'aglio. I semi non li tosto del tutto, li faccio solo scaldare in padella così da facilitare il compito al mio frullino. Si otterrà un composto farinoso, che lego con succo di limone e olio d'oliva, a piacere.

Una volta cotto il riso (c'è chi lo lascia più morbido "all'onda" ma a me piace asciutto) spengo il fuoco e manteco con il burro.

Io come cottura mi tengo un po' indietro, spengo il fuoco e aggiungo ancora un po' di liquido così che il riso se lo possa assorbire in pace. Poi aggiungo un cucchiaino di burro ed eventualmente aggiusto di sale e pepe.



Cucino spesso questo risottino e l'ultima volta ho usato un riso basmati e l'ho servito in una foglia di cavolo. Con i risi raffinati i tempi di cottura si riducono moltissimo e i risotti vengono più cremosi. Però l'integrale ha il suo fascino visivo, olfattivo, gustativo e tattile oltre che nutrizionale 😊

Zuppa di fagioli borlotti freschi

Di Pasticci e pasticcini

I fagioli borlotti sono una leccornia sia freschi che secchi e quindi per tutte le stagioni. Ovviamente le preparazioni cambiano a seconda del periodo in cui vengono consumati. Qui in Sicilia questi ricchissimi e squisiti legumi vengono definiti "FAGIOLA PASTA", cioè, si mangiano insieme alla pasta che, in genere è nel formato "ditalini". Io li preparo in vari modi, con o senza pasta, con o senza soffritti vari, freschi o secchi.... insomma, in tutti i modi, sempre rigorosamente nel coccio, perchè sono sempre molto graditi, soprattutto se conditi con ottimo olio d'oliva.....E' proprio l'olio d'oliva è la nuova collaborazione del mio giovane blog, infatti l'



"AZIENDA AGRICOLA VILLA COLONNA" di

Reitano (ME) mi ha omaggiata del suo ottimo olio

extravergine d'oliva **da agricoltura biologica 100% prodotto italiano** (con tutte le certificazioni di legge). Il luogo di produzione si trova in una zona semi collinare che si affaccia sul Golfo di Torremuzza (ME) e da questa posizione privilegiata trae tutto il sapore e il profumo intenso che lo rendono un prodotto d'eccellenza nell'ambito dei nostri oli extravergine e un prodotto di "nicchia" sul mercato internazionale.

Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr. fagioli borlotti freschi sgusciati
- 4 cucchiaini di coste di sedano a pezzetti
- 2 cipolle a pezzetti
- 2 carote a pezzetti
- 4 foglie di salvia fresca o secca
- un cucchiaino di aghi di rosmarino fresco o secco
- 2 foglie d'alloro

per il soffritto:

- bicchiere e 1\2 di olio Olio Di Colonna dell'Azienda Agricola Villa Colonna
- cipolle rosse di Tropea
- una manciata di bacche di ginepro
- peperoncino
- 10 pomodorini

Procedimento:

- mettere i fagioli nel coccio insieme a tutti gli ingredienti e coprire d'acqua
- cuocere a fuoco basso, con il coperchio
- a metà cottura aggiungere il sale
- cuocere sino a che diventano teneri, se necessario aggiungere un pò d'acqua calda
- a cottura ultimata frullare grossolanamente metà della zuppa e aggiungerla alla parte intera per dare un effetto "maccoso", denso
- a metà cottura aggiungere i pomodorini
- a cottura ultimata aggiungere il soffritto alla zuppa
- nel frattempo, in una padella mettere l'olio, il peperoncino, la salvia, il rosmarino, le bacche di ginepro e le cipolle di Tropea tritate
- cuocere a fuoco bassissimo con il coperchio
- a metà cottura aggiungere i pomodorini a pezzetti e privati dei semi
- incoperchiare e cuocere altri 15 minuti
- aggiungere alla zuppa e fare cuocere, tutto insieme, per 10 minuti, mescolando
- servire in cocottine di terracotta o piatti con fette di pane tostato (nel mio caso il pane che faccio io e la ricetta la trovi QUI), oppure lessare dei ditalini al dente e condirli con la zuppa



Insalata di cavoli agli agrumi

Di Cucina dell'anima

Le verdure invernali che più adoro sono broccoli e cavolfiori.

Oltre ad essere esageratamente buoni, hanno delle proprietà nutrizionali davvero ineguagliabili. Sono considerati dei potenti antitumorali, per le sostanze fitochimiche che contengono e dal punto di vista delle prevenzioni ne viene consigliata l'assunzione di almeno tre porzioni alla settimana.

Niente di più facile in questo periodo, considerata la stagionalità...allora via di broccoli, cavolfiori, cavoletti di Brauxelles... o cerco di mangiarli in quantità e anche se li adoro semplicemente cotti al vapore, per cambiare mi piace provarli anche in altre ricette (come sugo della pasta abbinato ai pomodori secchi, come pesto con i pinoli, in una torta salata a base di polenta, semplicemente gratinati,

in sfiziosa cremina, abbinati alla curcuma per un primo piatto, all'interno di muffin salati al curry ...). Ecco quella di una semplice ma raffinata insalata.



STAGIONALITA' RICETTA: inverno - **DIFFICOLTA':** 1/5 - **TEMPO:** 20 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di cavolfiore
- 300 g di broccoli
- 2 arance non trattate
- peperoncino
- olio extravergine di oliva
- sale marino integrale

Pulite e lavate il cavolfiore e i broccoli e divideteli in cimette tagliandoli alla base con un coltellino. Cuoceteli al vapore tenendoli croccanti. Lavate asciugate un'arancia, grattugiate la scorza e spremete il succo di mezza. Pelate a vivo l'altra arancia e tagliatela a tocchetti. Mettete in una ciotolina il sugo di arancia, la scorza, 4 cucchiaini di olio e il sale e emulsionate bene. Unite le verdure ai tocchetti di arancia, condite con la salsina, spolverate con il peperoncino. In questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono broccoli, agrumi e olio evo.

Vellutata bicolore di ceci neri e zucca

Di La nuez moscada

Quando mia sorella mi ha regalato una confezione di ceci neri sono rimasta a bocca aperta, ignoravo infatti l'esistenza di questi legumi che di primo acchito non fanno proprio una bella impressione, assomigliano a minuscoli pezzetti di carbone. Sono corsa quindi a documentarmi (per esempio qui) ed ho scoperto che è una varietà tipica delle Murge.

In realtà questi ceci sono neri fuori (perdono un po' di colore nell'acqua di ammollo ed in quella di cottura) ma all'interno si presentano gialli come i comuni ceci, il sapore però è leggermente diverso, un po' più corposo, più dolce ed aromatico, molto gradevole.



Richiedono un ammollo di 48 ore (durante il quale è opportuno ricambiare l'acqua un paio di volte), rimangono ben sodi quindi hanno bisogno di una cottura lenta e prolungata. Io li ho cotti in acqua leggermente salata con un paio di foglie di salvia ed una foglia di alloro per una quarantina di minuti circa. Se avete l'opportunità vi consiglio vivamente di provarli! Con questa prelibatezza tutta italiana ho preparato una vellutata bicolore, un piatto unico molto colorato e completo dal punto di vista nutrizionale.

Ingredienti:

- 400 gr di ceci neri* lessati (cotti in acqua leggermente salata con un paio di foglie di salvia ed una foglia di alloro)
- 300 gr di polpa di zucca già pulita
- 100 gr di carote
- cipolla piccola
- cucchiaini di amido di mais
- brodo vegetale q.b.
- olio extravergine di oliva
- panna da cucina vegetale (di soia, mandorle, riso,etc.) - facoltativa
- noce moscata
- pepe bianco
- sale
- crostini di pane nero

Se non avete a disposizione i ceci neri potete utilizzare la stessa quantità di fagioli neri o fagioli rossi kidney. Tritate i ceci neri con 3-4 mestoli di brodo vegetale fino ad ottenere una purea omogenea. Bollite la zucca e le carote in poco brodo vegetale, una volta cotte lasciatele raffreddare, quindi tritatele con la loro stessa acqua di cottura. Versate le due puree in due distinte casseruole, dove avrete fatto dorare la cipolla tritata finemente. A parte preparate un roux, facendo dorare l'amido in 5 cucchiaini di olio e.v.o. ben caldo. Versate metà del roux nel passato di ceci e l'altra metà in quello di zucca e carote. Fate addensare le due creme a fuoco dolce, mescolando continuamente; una volta raggiunta la consistenza desiderata, aggiustate di sale e pepe e unite un pizzico di noce moscata. Se lo desiderate, potete anche mantecare con 2 cucchiaini di panna di soia (per ciascuna crema). Versate, piano e contemporaneamente, le due creme nei piatti e servite con crostini di pane nero.

Burger di okara, verdure e zafferano

Di La nuez moscada

Un paio di post fa vi ho mostrato il mio tofu autoprodotta; con l'okara rimasta ci ho fatto questi burger. Al momento di inserire il titolo del post la fantasia mi ha abbandonato... in attesa di trovare un nome che renda giustizia alla loro bontà (si accettano suggerimenti) vi lascio la ricetta. Prima però due piccoli suggerimenti: potete facilmente variare gli ingredienti a piacimento, tanto nelle verdure quanto nelle spezie utilizzate. Inoltre, se non avete a disposizione l'okara, potete sostituirla con la stessa quantità di soia granulare reidratata.

INGREDIENTI:

- 600 gr di okara
- 3 cucchiaini di farina di soia biologica
- 2 mazzetti di spinaci freschi
- Zucchina - 1 carota - 1 cipolla
- 1 piccolo gambo di sedano
- brodo vegetale
- olio extra vergine di oliva
- pepe verde
- noce moscata
- zafferano (meglio se in pistilli)
- sale



In un wok o in una padella antiaderente riscaldate 4 cucchiaini di olio e.v.o. e soffriggete un trito di cipolla, carota e sedano. Dopo un paio di minuti unite la zuccina grattugiata o (tagliata a julienne molto fine) e gli spinaci ben lavati e spezzati con le mani. Fate cuocere a fiamma media aggiungendo qualche cucchiaino di brodo vegetale se necessario.

Quando le verdure saranno cotte ma ancora sode, aggiungete l'okara, unite un pizzico di noce moscata e mezzo grammo di zafferano, infine aggiustate di sale e pepe. Mescolate bene, spegnete il fuoco e fate raffreddare. Aggiungete la farina di soia, mescolate e formate dei burger (io ho usato [questo](#) coppapasta con stantuffo Guardini) o ed adagiateli su di una teglia leggermente oleata o rivestita con carta forno. Cuocete in forno già caldo a 220°C fino quando i burger risultino dorati da entrambi i lati.

Polpette di soia gialla e carote

Di La nuez moscada

Oggi vi propongo una ricettina veloce e colorata per salutare l'arrivo della primavera (e festeggiare il mio onomastico). Queste polpette, che possono essere un allegro antipasto oppure un secondo leggero, vanno servite preferibilmente calde o tiepide con abbondante insalata (rucola o songino).

Ingredienti:

- 250 gr di soia gialla (preferibilmente bio) precedentemente cotta
- 150 gr di carote lessate
- 2 scalogni
- olio extra vergine di oliva
- sale
- timo limonato fresco
- pepe di cayenna



Tritate gli scalogni e soffriggeteli in due cucchiaini di olio e.v.o. Unite i fagioli di soia (che avrete precedentemente cotto) e le carote lessate tagliate a fettine. Aggiungete un po' di sale, il timo ed il pepe e fate saltare il tutto per un paio di minuti. Fate raffreddare e tritate tutto. Con il composto ottenuto formate delle piccole polpette rotonde che potete friggere in abbondante olio caldo oppure cuocere in forno a 200°C per 15 minuti circa.

Vellutata di broccoli con lenticchie in coppa

Di Pane e pomodoro

L'avevo detto io che la rivista "QB, in cucina quanto basta" mi era piaciuto subito, già solo dal titolo, poi sfogliandola mi sono innamorata dell'impaginazione e delle numerose idee da cui ho preso qualche spunto! Come per esempio questa deliziosa coppa di lenticchie e broccoli ideali per la cena della Vigilia di Natale che per il cenone di fine anno.

La presentazione nel bicchiere è sicuramente accattivante e molto elegante, ma ciò che colpisce di questa ricetta è la praticità. Potrete preparare tutto in anticipo e assemblare i bicchieri poco prima di servirli a tavola scaldando le lenticchie e la crema di broccoli (quest'ultima nel microonde o a bagno maria). Lo sapete che questi trucchetti a me piacciono molto quando ho amici a cena, perchè mi



consente di stare di più con loro. Gli ingredienti che trovate qui sono gli stessi che trovate sulla rivista di dicembre, io ho cambiato solo le dosi per adattarla alle esigenze della mia famiglia e... a quello che avevo in frigo!!

Ingredienti:

- 500 g di broccolo siciliano
- 100 g di lenticchie piccole tenute a bagno 6 ore
- 6-8 pomodorini secchi sott'olio
- patata
- mezzo porro
- mezza cipolla
- mezza carota
- mezza costa di sedano
- 1 spicchio di aglio
- rosmarino
- peperoncino frantumato q.b.
- olio EVO q.b.

Procedimento:

Tritare la carota col sedano e la cipolla e metterli in una pentola con due cucchiaini di olio. Farli stufare, quindi unire le lenticchie scolate. Far insaporire e coprire con abbondante acqua. Cuocere 10 minuti dal momento dell'ebollizione, o comunque finché non saranno cotte, ma al dente. Salare poco prima di spegnere il fuoco.

Dopo averli abbondantemente lavati, lessare i broccoli (sia le cime che i gambi) gettandoli nell'acqua bollente per pochi minuti. Scolare e mettere da parte. Sbucciare una patata, lavarla, tagliarla a dadini e lessare anche questa. In una padella mettere tre cucchiaini di olio EVO con il rosmarino, l'aglio schiacciato. Appena comincia a soffriggere, aggiungere il porro tagliato a striscioline e 6 pomodorini secchi sott'olio sgocciolati e tritati col coltello. Far rosolare piano pianto, quindi aggiungere i broccoli (tenendo da parte qualche cimetta per la decorazione) e la patata lessata. Salare. Cuocere 10 minuti, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura dei broccoli, quindi mettere in un bicchiere alto e frullare con il mixer fino ad ottenere una crema omogenea e fluida. Preparare i vostri bicchieri mettendo sul fondo le lenticchie scolate e ricoprire con la crema di broccoli. Decorare con dei filetti di pomodori secchi e con le cimette di broccolo.

La cucina degli avanzi: dal minestrone al couscous

di La cucina della Capra

Ecco tornata la vostra preferita (verooo???) che sicuramente vi è mancata tanto. Oggi vuole darvi una ricetta perfetta per chi come lei ogni volta che cucina il minestrone ne prepara degli ettolitri con la scusa che così è già pronto, e poi deve passare la settimana successiva a mangiare sempre quello, colazione pranzo e cena. Ecco, se anche voi siete furbi come la sapete che potete trasformare il minestrone in un buonissimo couscous, basta davvero poco, avrete un piatto squisito, sano, economico ed ecologico: ecco come!

Ingredienti:

- minestrone avanzato (Noi avevamo quello preparato dal Caprone, con carote, rape di vario tipo, sedano, cipolle, e peperoni, ma va bene qualsiasi minestrone!)
- frutta secca a piacere (mandorle, arachidi



La Cucina della Capra

- non salate e non tostate, e prugne secche)
- spezie a piacere (la ha usato cumino, coriandolo, curcuma, cannella e peperoncino)
- erbe aromatiche (prezzemolo ed erba cipollina)
- couscous (70g a porzione circa)
- olio evo
- sale

Procedimento: con una ramina prelevate le verdure dal brodo e scaldatelo. Mettete le verdure da parte. In un recipiente non di plastica versate il couscous, aggiungete un paio di cucchiari di olio circa e con una forchetta o con le mani separate i chicchi. Quando il brodo è bollente versatelo sul couscous fino a ricoprirlo di mezzo centimetro. Coprite e lasciate che la semola assorba il liquido., eventualmente aggiungete altro brodo se rimane troppo dura. In una padella fate tostare le arachidi finchè non diventano dorate, aggiungete le mandorle e le spezie, fate tostare un altro minuto, poi versate 2 cucchiari di olio, mescolate bene e aggiungete le verdure e le prugne spezzettate, versate un pochino di brodo, mezzo mestolo circa, mescolate bene e lasciate cuocere finchè il brodo non è evaporato. Aggiustate di sale, spegnete e spolverate con le erbe aromatiche tritate finemente. Impiattate versando prima il couscous e sopra le verdure. Condite con un filo di olio e servite caldo. facile, no?

Insalata natalizia

Di Gocce d'aria

In mezzo a tutti questi lievitati e dolci natalizi per alleggerire il tutto pur rimanendo in tema ci propongo una bella insalata dal colore particolare, che a me fa tanto Natale! Come vi avevo raccontato, sotto la neve finalmente i radicchi si sono chiusi e hanno dato il meglio di sè, in particolare attendevo il radicchio Rosa di Verona, che abbiamo piantato per la prima volta quest'anno e che non avevamo mai assaggiato. Se lo trovate ve lo consiglio, una meraviglia per gli occhi per il suo splendido colore e anche il gusto non amaro è piacevole. Alice è rimasta incantata da queste foglie color rosa antico, tanto che le dispiaceva romperle o tagliarle... :-)

Ho deciso di abbinarlo ad un'altra verdura del fantastico colore, un altro dono dell'inverno, il cavolo capuccio rosso, al tutto ho dato una nota dolce con l'uvetta sultanina... a mio avviso ci starebbero bene anche dei chicchi di melograno, però a casa erano terminati...



ingredienti:

- cespo di radicchio Rosa di Verona
- mezzo cavolo capuccio rosso (se grande)
- manciate di uvetta sultanina
- olio evo qb
- sale fino integrale qb
- aceto di mele qb
- pepe tricolore (grani misti rossi, verdi e neri) qb
- sesamo qb



Preparazione: Uscire nell'orto a raccogliere le verdure.

Lavare accuratamente l'insalata sotto l'acqua, affettarla grossolanamente o lasciarla rompere a pezzetti da una piccola aiutante. Lavare il cavolo capuccio e affettarlo finemente con un coltello grosso. Salare e pepare a piacimento. Versare l'uvetta sultanina. Finire di condire con aceto, olio e sesamo a piacere. Gustare! In questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono il cavolo capuccio rosso, l'uvetta sultanina e il sesamo.

Risotto al radicchio su vellutata di zucca

di Simona Sambati

Ingredienti vellutata di zucca:

- una fetta (larga circa 10 cm) di zucca violina bio
- scalogno bio
- olio EVO
- una costa di sedano bio (facoltativo)
- un pizzico di sale integrale
- un bicchiere abbondante di brodo bio

Procedimento vellutata:

Far imbiondire lo scalogno tritato e aggiungere la zucca (ed eventualmente il sedano) tagliata a tocchetti. Salare e lasciare cuocere a fuoco lento (aggiungere un po' di brodo se serve). Una volta cotto, passare il tutto (con frullatore o con minipimer) aggiungendo il brodo fino ad ottenere una crema omogenea.



Ingredienti risotto:

- un testa di radicchio chioggia bio
- un porro o 2 scalogni bio (io ho usato il porro, anche parte verde)
- riso semi-integrale bio (circa 5 bicchieri)
- sale integrale qb
- olio EVO
- brodo bio
- Per decorazione risotto:
- semi di sesamo bio tostati
- prezzemolo bio

Procedimento: Far appassire il porro finemente tritato in una casseruola (per i risotti uso una pentola in terracotta) e aggiungere il radicchio tagliato a listarelle. Quando il radicchio si ammorbidisce, aggiungere il riso (precedentemente lavato) e farlo tostare nel condimento per qualche minuto. Coprire il riso con il brodo e salare. Portare a cottura il riso, aggiungendo man mano un mestolo di brodo ogni volta che viene assorbito. Versare un mestolo di vellutata nel piatto e aggiungere sopra una porzione di riso. Servire il tutto ben caldo e decorare con una spolverata di prezzemolo fresco bio tagliato finemente e semi di sesamo (precedentemente tostati in padella). Buon appetito e grazie! Simona

Quinoa mediterranea

di Barbara Cavana

Ingredienti per 4 persone

- 200 gr di quinoa
- spicchio d'aglio
- 1 pizzico di peperoncino (se gradito)
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 1 cucchiaio di olive nere di Gaeta
- 4 cucchiaini di passata di pomodoro (opzionale)
- 5 pomodorini
- 1 manciata di origano essiccato
- olio extravergine di oliva
- sale qb



- 1 mazzetto di prezzemolo

Ingredienti per 4 coppette di pomodoro

- 350 ml di passata di pomodoro
- 150 ml d'acqua
- 2 gr di agar agar in polvere
- sale qb



Con il dovuto anticipo (la sera prima o il mattino per la sera), in un pentolino dal fondo spesso amalgamare la passata di pomodoro, l'acqua e l'agar agar. Aggiustare con un pizzico di sale. Portare ad ebollizione, abbassare il fuoco e lasciar sobbollire, mescolando, per circa 1 minuto.

A questo punto preparare gli stampi ad anello; ne esistono sicuramente in commercio, ma si possono ricavare posizionando dei bicchieri al centro di contenitori un po' più grandi (es. ciotole per l'insalata o contenitori tondi per la conservazione dei cibi). Versarvi il composto e lasciar raffreddare a temperatura ambiente. Riporre quindi in frigo qualche ora.

Lavare la quinoa, metterla in una pentola dal fondo spesso insieme a circa il triplo della quantità d'acqua, coprire e portare ad ebollizione. Abbassare quindi il fuoco al minimo, scostare un poco il coperchio e lasciar cuocere 30 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere poca acqua se necessario per completare la cottura; al termine l'acqua dovrà essere stata completamente assorbita. La quinoa cuocendo triplica il suo volume iniziale.

Preparare il condimento in una padella a parte. Far scaldare in 3 cucchiaini d'olio lo spicchio d'aglio tritato e, se piace, un pizzico di peperoncino. Aggiungere i capperi precedentemente sciacquati per eliminare il sale in eccesso, le olive nere denocciolate e tagliate a rondelle, l'origano e qualche cucchiaino di passata di pomodoro (opzionale). Allungare con 2 o 3 cucchiaini d'acqua se necessario e far cuocere per una decina di minuti circa. Aggiungere i pomodorini per ultimi e far cuocere ancora 3 o 4 minuti. Aggiustare di sale se necessario. Far saltare quindi la quinoa nel condimento. Estrarre con la dovuta cautela gli anelli di pomodoro dagli stampi, posizzarli al centro di piattini individuali, riempirli con la quinoa e finire con una spolverata di prezzemolo tritato e un filo d'olio extravergine di oliva. La variante estiva prevede le coppette di pomodoro ripiene di quinoa condita con pesto di basilico e olive taggiasche.

Clea, nel suo bel libro «Agar agar. Secret minceur des japonaises», propone dei burghers ottenuti con la passata di pomodoro e l'agar agar, poi farciti con zucchine, tofu e pinoli. Io ho pensato di utilizzare quel preparato di base per creare delle coppette da riempire, come se si trattasse di pomodori ripieni.

Zucchigiana di melanzane

di Claudia Veg Ruga

Ingredienti per 6/8 persone:

- 2 melanzane
- 200 grammi di zucca mantovana
- un pugno di mandorle
- carota grande o due piccole
- una costa di sedano
- mezza cipolla
- passata di pomodoro
- pan grattato
- olio e sale



Tagliate la zucca a quadretti e cuocetela al vapore, nel frattempo tagliate le melanzane a fettine sottili e grigliatele sulla piastra di ghisa. Preparare un trito di carota sedano e cipolla e fare un sugo semplice di pomodoro. Frullare le mandorle con una presa di sale e unire nel

frullatore la zucca cotta. Cospargere una teglia da forno con un velo di sugo di pomodoro, e dei ciuffetti di composto di zucca. Poi disporre il primo strato di melanzane, un velo di sugo e i dei ciuffetti di composto di zucca. Continuare fino al termine delle melanzane. Chiudere l'ultimo strato con sugo, zucca e una spolverata di pane grattato.

Passare in forno per 40 minuti a 200°. Siccome ogni forno è diverso, se vedete che i bordi della zucchiniana anneriscono, spegnete prima del tempo. Buon appetito e buon natale!! Claudia

Involtini di verza con quinoa e topinambur in besciamella

di Simona Sambati

Ingredienti (per due persone con appetito e palato!):

- 10 foglie di verza bio (per involtini) + 5-6 foglie di verza bio (per ripieno)
- bicchiere di quinoa bio cotta (cottura ad assorbimento: rapporto 1 tazza quinoa, 2 di acqua)
- 2/3 topinambur bio
- 1 porro bio
- 1 cucchiaio abbondante di lievito alimentare bio
- pan grattato di grano saraceno bio
- olio EVO bio
- sale integrale
- besciamella vegan



Sbollentare le 10 foglie di verza in acqua salata (consiglio di immergere le foglie - poche alla volta - in due dita d'acqua bollente per qualche minuto con coperchio chiuso). Farle sgocciolare bene e sistemarle su un piano aperte.

Ripieno: stufare in un po' d'olio EVO il porro (anche parte verde), le restanti foglie di verza, e il topinambur tagliati a julienne. Una volta cotti, unirli con la quinoa ed il lievito. Far insaporire per qualche minuto, mescolando ed aggiustando di sale. Mettere un po' di impasto su ogni foglia di verza. Chiudere a pacchetto la foglia, modellando con le mani. Compattare e strizzare un po' l'involtino per meglio far aderire l'impasto alla foglia e togliere ancora un po' di acqua imbevuta dalle foglie. Posizionare gli involtini in un letto di besciamella vegan e ricoprirli ulteriormente con besciamella (non tantissima, che non affoghino!). Spolverare gli involtini con pan grattato, infornarli per un 15 minuti a 200° e dare un ultimo colpo di grill per farli dorare! Ottimi tiepidi e persino freddi!

Grazie, Simona

Vellutata elegante

Di Il mondo di Ci

un'idea per la cena di Natale
Cari lettori, Natale si avvicina, oggi voglio mostrarvi una buonissima vellutata, non ha un colore meraviglioso?

Si prepara in fretta, è super sana, ma soprattutto gustosissima!

Ingredienti:

(in dosi variabili a seconda del proprio gusto, io vi indico le mie dosi per 4 persone)



- mezzo porro;
- (se la volete più saporita anche una cipolla dorata);
- un pezzo medio di topinambur;
- carciofo;
- 4 foglie grandi di verza;
- 1/5 di cavolo cappuccio rosso;

Preparazione: Mettere a bollire in una pentola capiente 2 litri di acqua salata con l'aggiunta di spezie secche (io uso un sale già speziato con maggiorana, macis, rosmarino, salvia, alloro), aggiungere le verdure, dopo 20 minuti frullare tutto e continuare la cottura della crema finché il gusto vi soddisfa. Servire con un filo di olio EVO, per chi ama i sapori più forti una macinata di pepe nero. Il gusto è delicato ma ricco, si sentono tutti i sapori, in particolare quello del carciofo prevale in un insieme molto armonico.

E' un apripasto delizioso, che può prepararci ad una cena importante, ne basta una ciotolina per donarci tante sostanze amiche: un pieno di sali, vitamine, e molto altro. Un po' di topinambur, per esempio, è particolarmente prezioso nei pasti importanti: contiene inulina, una sostanza che dà senso di sazietà, così potrà aiutarci a contenere la "fame psicologica", come la chiamo io, che in queste occasioni si insinua tra i buoni propositi di non esagerare, inoltre aiuta ad abbassare il colesterolo. Anche il carciofo contiene inulina ed ha marcate proprietà diuretiche e digestive. Il cavolo cappuccio viola ha questo colore per la presenza di antocianine, sostanze fortemente antiossidanti, con poteri protettivi per il cuore, un'azione favorevole sulla microcircolazione e molto altro. Cipolle e porro sono antiinfiammatori, proteggono anche loro il cuore, e aumentano le difese immunitarie. La verza infine offre un pieno di vitamine - A, C, K - e sali - potassio, ferro, fosforo, calcio, zolfo. Ieri la stavamo gustando e ho pensato che è così elegante e ha un colore così particolare che sarebbe perfetta anche per la cena di Natale, presenta proprio bene.

Mozzarella di mandorle

Di Golosità vegane

Rieccomi!!! In questi giorni ho prodotto una quantità enorme di biscotti natalizi, di dolci, di pani e di altre goloserie per diverse occasioni. Il tempo è quello che è, così ho dovuto trascurare il blog. Questa ricetta ce l'ho lì da un po' ... almeno rientro con un esperimento ben riuscito! È da un po' che la testo, diversi gusti, diverse densità, mi piace molto, perché le mandorle ed il loro latte mi piace moltissimo!

Una ricetta soia free, gustosa, versatile, proteica e ricca di nutrienti e neanche tanto calorica! ^ _ *



Ingredienti base

- latte di mandorle
- amido di mais (o fecola di patate)
- olio evo
- sale
- pepe bianco

Mettete per primo l'amido con l'olio in una casseruola, per fare una specie di roux, che serve per addensare il latte di mandorle e crearne delle mozzarelline. Potete tostarlo un po' per cucinare la farina anche se è meglio che non scurisca troppo per restare di colore chiaro. Aggiungete lentamente il latte di mandorle, così da non formare grumi, quindi speziate e fate cucinare su fuoco medio, sempre mescolando, per qualche minuto, il tempo che si addensi il composto e per qualche minuto in più, giusto per cucinare la farina.

A questo punto, a seconda della densità della mozzarella e dell'uso che dovete farne, potete usarla subito o aspettare che si raffreddi e metterla in frigo per qualche ora perché si compatti, per esempio dentro un bicchiere o delle formine unte di olio.



Questo è il procedimento base, se volete potete aggiungere altri elementi ma a me piace moltissimo così perché si esalta il sapore del latte di mandorle. Nel caso potete aggiungere altre spezie (aglio in polvere, o altro) oppure anche il lievito alimentare in scaglie (attenzione però che scurisce molto il composto).

VEDIAMO ORA LE QUANTITÀ: per fare le mozzarelline compatte che si tagliano al coltello, che cotte in padella fanno la crosticina fuori e dentro restano morbide, come queste in foto, ci vogliono 15g di amido, 5-7g di olio e 50ml di latte di mandorle.

Per fare mozzarelle più grandi aumentate le dosi mantenendo le proporzioni. (eccola scottata in padella, croccante fuori, morbida dentro, servita con delle cime di rapa e dei crackers integrali).

La prima volta che l'ho fatta ho riportato le stesse quantità della mozzarella di soia (circa 24g di fecola ogni 200ml di latte) e mi è venuta molto liquida, così l'ho messa sopra una pizza, si è scurita e filava un pochino, o forse ... ecco, assomigliava di più alle sottilette, le ricordate?

Quindi direi che per farla più liquida, anche da usare subito, potete mettere ogni 50ml di latte 8-10g di fecola, stessa quantità di olio.

(sulla pizza, vedete l'effetto sottiletta? La base l'ho comprata ... pessima!)

Ma se non avete del latte di mandorle pronto, come fare? Dovete farvi il litrozzo di latte per due mozzarelline? A parte che la mozza è talmente buona che vi verrà voglia di farne tante, ma il bello del latte di mandorle è che si prepara in 4 e 4 8 e potete farne anche meno di un litro.

Io uso 200g di mandorle per litro di latte quindi se devo preparare 2 mozzarelline da 15g l'una mi basta preparare 100ml di latte. Quindi metto a mollo 20g di mandorle con un po' d'acqua per 12 ore, frullo bene, aggiungo l'acqua che manca per arrivare a 200ml, filtro e mi ritrovo il latte che serve per le mozzarelline ed in più l'okara di mandorle per farmi un buon formaggio, oppure da usare nei dolci o per altre preparazioni.

Allora vi ho convinto? Mozzarelliamo? ^_^



Torta Cavolfiori & Carciofi

Di Vivir Vegan

Mentre fantastico su come divertirmi in cucina, rifletto su quale sia il mio foro nella ruota della bicicletta. Hai ragione amico mio, ognuno ha i suoi fori ed io vorrei ripartire dalla Qualità della Vita, ecco! Pulisco le verdure, mi servo da bere e rifletto... .

Prendo le farine ed inizio ad impastare.

Tiro una sfoglia e gli adagio piano le verdure saltate.

Il pensiero va alla casa.... alla famiglia, ai miei cari amici che sono parte di essa!

Copro la torta con un altro strato di sfoglia e chiudo.

"Proteggere" penso... , volersi bene!

Paragono la torta ad una casa in cui le cose riposano calme. Di questo c'è bisogno, sono freneticamente preso da troppe cose penso. Mi fermo allora per ripartire con calma, la vita è questo come dici tu, ed hai ragione. Però non mi piace parlare di "tacconi", mi sembra di riprendere la mia bicicletta malfatta. Sarà lo stesso concetto, e scusandomi, preferisco riproporre il tuo pensiero in modo diverso. Immaginiamo allora di aggiungere un parte importante alla nostra ruota, in modo che possa ripartire più ricca. Quella piccola parte di gomma, che coprirà il foro, non è solamente un taccone, ma un elemento in più che accrescerà il cammino.

Ci vuole veramente poco per "farsi del bene" ... piccole parti che arricchiscono la quotidianità, prendiamone atto! Abituamoci quindi a volerci bene dalla cucina, poi tutto il resto credo, verrà da se...



Torta Cavolfiori & Carciofi

ingredienti:

300 gr farina (io ho usato 150 gr di integrale e 150 gr di "farina 0"), un cavolfiore piccolo, 2 carciofi, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 carota , salsa shoyu, spezie e olio evo.

Preparazione: fate saltare le verdure, precedentemente lavate, con aglio e cipolla in modo da ammorbidirle prima del passaggio in forno (una cortezza: ponete prima i carciofi che sono più lunghi nella cottura e dopo alcuni minuti il cavolfiore).

Alcune gocce di salsa shoyu e spezie (io ho usato il cumino e pepe per equilibrare i sapori) nelle verdure e ci dedichiamo alla sfoglia. In un recipiente (per non sporcare ovunque), ponetevi la farina ed un pizzico di sale. Iniziate ad impastare, aggiungendo pian piano l'acqua, fino ad ottenere un impasto non troppo appiccicoso, ma consistente. Una volta ottenuto un buon risultato, dividetelo in due (una parte servirà per la base ed una per la copertura) e lasciate riposare per alcuni minuti. Spegnete il fuoco sotto la padella delle verdure, ma lasciatele ancora coperte. (così facendo la cottura continua...) .

Accendete il forno : 180° !!!

Stendete la base per la nostra torta in modo omogeneo e adagiatela nella teglia precedentemente oliata (stendetela utilizzando anche il bordo della teglia in modo poi da unirli con la seconda stesura). Ponete dentro le verdure distribuendole a montagnetta verso il centro e arricchite con manciate di trito di lievito in scaglie e mandorle decorticate (i professionisti vegan amano chiamare questo composto : parmisan vegan!) . Stendete la seconda parte dell'impasto e andate a coprire la nostra torta.

Bagnatevi leggermente le dite e unite le due parti della pasta. Infornate per 45 minuti e otterrete la vostra torta. Buon divertimento!!!



Crocchette di patate e broccoli

Di Cucina dell'anima

Un ultimo antipasto pensato per il giorno di Natale e che comparirà nel menù di Natale in prossima pubblicazione. Sono delle polpettine davvero sfiziose. La ricetta l'ho trovata nell'ultimo numero di *Cucina Naturale* e l'ho rifatta con minime modifiche.

Una crosta croccante ed un cuore morbido...ne avevo avanzate ed il giorno dopo e ho scaldate in forno. Non hanno perso nulla in qualità rispetto ad appena pronte, quindi per organizzarsi potrebbe essere una bella idea prepararle il giorno prima e poi scaldarle poco prima di servire.

Ecco la ricetta...facile, facile!

STAGIONALITA' RICETTA: inverno - **DIFFICOLTA':** 2/5 - **TEMPO:** 30 minuti + la cottura



Ingredienti per circa 20 polpettine:

- 350 g di patate
- 200 g di broccoli
- cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- farina di mais per la panatura
- sale marino integrale
- noce moscata

Cuocete le patate al vapore con la buccia.

Lavate, mondate i broccoli e divideteli in piccole cime. Cuocete anche questi al vapore.

Sbucciate le patate cotte ed assieme ai broccoli ancora caldi passateli con lo schiaccia patate. Al purè ottenuto aggiungete le erbe aromatiche, il sale e la noce moscata. Lasciate intiepidire, quindi con la mani formate delle palline e fatele rotolare sulla farina di mais. Schiacciate leggermente le palline su una taglia ricoperta di carta da forno. Fate cuocere in forno a 200°C per 20 minuti, avendo la cura di girarle a metà tempo di cottura per dorarle da entrambi i lati. Servite leggermente intiepidite. Anche in questo caso gli ingredienti usati fra i magnifici 20 sono i broccoli.

Strudel di seitan con crema all'arancia

Di Pane e pomodoro

Da qualche tempo, mi sono resa conto, che sto inserendo prevalentemente ricette tratte da libri, riviste e blog, tanto che qualcuno in casa mi ha tacciato di non avere molta creatività! Non posso dargli torto, ma certe volte mi capita di trovare ricette che tentano e fintanto che non le ho provate non sono contenta! E quando mi capita di provare ricette che mi danno tanta soddisfazione, non posso fare a meno di pubblicarla per farla conoscere a quante più persone possibili, magari apportando piccole modifiche personali. Perché si sa, non tutti i libri di cucina sono attendibili, spesso non vengono svelati tutti i segreti per ottenere un buon piatto o, comunque, le ricette non vengono spiegate in modo



da renderle realizzabili anche a casa. Non è certo il caso del libro di Antonio Scaccio “Cucina Vegetariana Golosa”, dove le ricette sono ben spiegate e dove quindi, una persona come me che in fatto di cucina vegetariana ha ancora molto da imparare può portare a termine un piatto e con notevole soddisfazione!

Vi ho già parlato dello Chef Scaccio avendo avuto occasione di conoscerlo e di vederlo all’opera. L’ho visto modellare il seitan con le sue mani e con così tanto amore che mi è venuta voglia di provare a farlo anche nella mia cucina! E l’occasione si è presentata proprio la scorsa sera quando dei nostri amici vegetariani (ma non troppo) sono venuti a trovarci. Ho potuto così sapere se il seitan che avevo prodotto corrispondeva almeno un po’ a quello che si compra nei negozi di prodotti biologici. Il piatto ha avuto successo e io ve lo ripropongo.

Ho prodotto il seitan partendo da farina di glutine (visto che ne ho una gran quantità) e aggiungendo della farina 0 nella proporzione di 2 a 1, ma potrete farlo anche con la manitoba: sarà un procedimento più lungo e complesso ma che vi darà ancora più soddisfazione. Non vi spiegherò il procedimento perchè lo potete trovare tranquillamente in rete, anche attraverso dei video molto eloquenti. Oppure potrete sempre acquistarlo pronto purchè sia al naturale.

Ah, la mia modifica a questo piatto è stata quella di togliere gli albumi e renderlo in questo modo un piatto vegano. Il composto starà comunque bene insieme grazie alla pasta che lo avvolgerà.

Ingredienti per 6 persone:

- 600 g di seitan fresco
- erba cipollina
- mezzo porro
- 150 g di pane raffermo
- olio EVO
- scorza grattugiata di 1 limone
- 3 cucchiaini di shoyu
- 200 g di farina 0 (o a scelta farina di farro)
- acqua
- sale
- succo di 3 arance
- succo di 1 limone
- cucchiaio di salsa di soia
- mezzo porro
- 1 patata

Procedimento:

Con questo quantitativo a me sono venuti due strudel.

Ammollare il pane in acqua fredda.

Preparare la crosta mettendo la farina su di una spianatoia insieme ad un pizzico di sale e versandoci 60 g di olio. Sbriciolare come si fa con la pasta frolla, quindi aggiungere acqua quel tanto che basta per ottenere un panetto morbido ma non appiccicoso. Farlo riposare in frigo per circa un’ora.

Tritare il seitan e metterlo in una ciotola insieme al porro tritato finemente, 3 cucchiaini di olio, lo shoyu, la scorza del limone, il pane ammollato e l’erba cipollina.

Riprendere il panetto e stenderlo in due sfoglie molto sottili, dovranno essere praticamente trasparenti.

Con l’impasto di seitan formare due rotoli e posizionare ognuno su una sfoglia. Arrotolare. Posizionare su una teglia ricoperta di carta forno.

Informare a 200° per 20 minuti.

Preparare intanto la salsa.

In un pentolino mettere le spremute filtrate insieme alla patata tagliata a dadini molto piccoli, al porro affettato sottilmente, ad un cucchiaio di salsa di soia e ad un cucchiaio di olio EVO.

Cuocere fintanto che la patata non si sarà ammorbidita, quindi frullare. Non dovrà essere molto densa, nel caso allungare con poca acqua.

Mettete due cucchiaini di salsa sul piatto di portata e adagiarvi sopra il seitan che nel frattempo sarà stato tagliato a fette.

Decorare con fette di arancia e prezzemolo tritato.



Minestra invernale in verde

di La cucina della Capra

Beh, il mondo non è finito, come potevamo immaginarci, ma nemmeno l'inverno! Questa mattina dal plumbeo cielo della città estense cadevano alternatamente pioggia e neve, e cosa può scaldarci meglio di una minestra fumante? Questa è stata il pranzo della e del Caprone, semplice da preparare, e non richiede ammollo, potete decidere di prepararla anche all'ultimo minuto! In effetti la l'ha preparata proprio all'ultimo, di ritorno da un lungo giro di commissioni e dalla visita alla nascente (.....udite utùdite...!!) prima gastronomia vegan di Ferrara! La bravissima Shelly de La Pentola Vegana sta per aprire un posticino delizioso in cui andare ad acquistare piatti squisiti 100%vegetali preparati da lei. Per Ferrara è una novità bellissima, un altro passo verso un mondo più armonioso. Accorrete numerosi! La Vegana (questo è il nome del negozio, non potete sbagliarvi!) ha già una pagina facebook, eccola qui! Ma ora vi lascio la ricetta della minestra, e ai festeggiamenti di Yule! La ha in programma di cimentarsi con la preparazione di cioccolatini 100% vegetali! SLURPPPP!!!



Ingredienti per 4 persone:

- 4 cipolle dorate di media grandezza
- 4 coste di bietola grandi
- 2 carote
- una costa di sedano
- 200g di orzo perlato
- 200g di piselli secchi spezzati
- prezzemolo fresco
- olio evo
- sale
- pepe

Procedimento: affettate molto finemente le cipolle, fatele soffriggere in abbondante olio, e quando iniziano a dorarsi aggiungete anche la carota e il sedano tagliati a dadini piccoli. Fate soffriggere ancora un po' dopo aver aggiunto un po' di sale. Aggiungete abbondante acqua bollente, la bietola tagliata a strisciole sottili, l'orzo e i piselli. Fate sobbollire almeno mezzora e poi aggiustate di sale. Al momento di servire impiattate, spolverate con il prezzemolo fresco, un po' di pepe e irrorate con un goccio di olio buono. Portate in tavola fumante. Buon appetito!

Miglio ai borlotti con timo e noci

Di C'era una volta

Natale si avvicina a velocità incredibile, quindi immagino che più o meno tutti quanti siate nel periodo più snervante e stancante dell'anno!! Mi raccomando, soprattutto in questi periodi in cui c'è oggettivamente un miliardo di cose da fare (regali, auguri, visite di cortesia, cene, spese, ecc.), tenete sempre d'occhio la vostra motivazione... purtroppo in questi momenti ci lasciamo prendere dalla rincorsa e perdiamo di vista il vero motivo per cui facciamo quello che stiamo facendo!



Se dobbiamo comprare un regalo, non pensiamo alla scocciatura di uscire con il traffico e il freddo, affrontare la ressa nei negozi e la fretta e il nervosismo della gente... pensiamo piuttosto alla persona a cui dobbiamo fare il regalo... pensiamo alla sua espressione quando aprirà il regalo e la piccola gioia che leggerete nei suoi occhi... se riuscite a cambiare punto di vista potrete realmente cambiare il vostro stato d'animo! Pensateci... :-)

E adesso andiamo a cucinare... in questi periodi di inviti e di cene le ricettine non bastano mai... quindi ecco qua un piccolo esperimento macrobiotico che ho inventato per pranzo che spero vi possa essere di spunto! In questo piatto trovate un cereale integrale a chicco (il miglio), un legume (i fagioli borlotti), le verdure (la zuccina e lo scalogno) e un'alga... un bel piatto completo, saporito, energetico e leggero!

Con questa ricetta SALATA partecipo al contest Felici e Curiosi di Ravello Curioso e Le delizie di Feli

In cosa consiste questo contest? Inventare ricette che contengano uno o più ingredienti contenuti nell'elenco proposto dallo Chef - Ricercatore Marco Bianchi.

I Magnifici 20 sono le 20 famiglie di alimenti che non devono mai mancare sulla nostra tavola:

Quinoa & Soia, Il pomodoro, I Germogli, Gli Arancioni, Le Alghe, I Legumi, I Semi Oleosi, Le Alghe, Olio di Lino e Olio di Oliva, Gli Agrumi, Spezie ed Erbe Aromatiche, I Rossi, Aglio e Cipolla, L'Uva, Cavoli e Famiglia, La Frutta Secca, I Verdi, Il Malto, Gli Spinaci, Il Cioccolato.

In questa ricetta ho incluso: le alghe, i legumi, l'olio di oliva, le erbe aromatiche e la frutta secca!

Ingredienti:

(dose per 6 persone): 300 gr di miglio, 250 gr di fagioli borlotti (già lessati), 1 zuccina, 1 scalogno, 1 cucchiaio di salsa di soia, 3 cm di alga kombu, 1/2 cucchiaino di alloro, 1/2 cucchiaino di timo, 2 cucchiaini di olio di oliva, sale. Per la presentazione: noci sminuzzate, timo.

Preparazione: Mettete in una pentola il miglio con il doppio del suo peso in acqua (quindi 300 gr di miglio e 600 gr di acqua) e portate a ebollizione; aggiungete un cucchiaino di sale, abbassate la fiamma, tappate e cuocete per circa 20 minuti, fino a che l'acqua si sarà assorbita. Spegnete il fuoco, aggiungete un cucchiaio di olio, mescolate bene, tappate di nuovo e lasciate riposare.

Mentre il miglio cuoce preparate il condimento. Mettete in ammollo l'alga kombu in acqua fredda per una decina di minuti. In un pentolino mettete i fagioli borlotti, la zuccina e lo scalogno affettati finemente, la salsa di soia, il timo, l'alloro e l'alga kombu; aggiungete un pizzico di sale, un mestolino d'acqua e cuocete per circa 15 minuti. Spegnete il fuoco, aggiungete un cucchiaio di olio, regolate di sale e frullate fino ad ottenere una crema omogenea.

Condite il miglio con la crema. Potete servirlo così oppure, se volete fare una presentazione un po' carina, potete prendere degli stampini da muffins, coprire il fondo con noci sminuzzate e riempirli con il miglio; al momento di servirli capovolgete sul piatto gli stampini, mettete un pizzico di timo e... Buon Appetito! :-)

Stonehenge di pomodori

Di EpiNeo

(come ascolto di fondo per questo post si consiglia la Also Sprach Zarathustra di Richard Strauss, meglio conosciuta come la colonna sonora di 2001: Odissea nello Spazio)

Qualche sera fa un paio di inamovibili megaliti di pomodori sono arrivati sulla mia tavola.

Altro che cerchi nel grano!

Questo era veramente un evento da capire e analizzare.

E ho voluto dividerlo con voi perché credo sia interesse di tutti avere prove o almeno indizi che ci aiutino a rispondere alla Domanda:

"Da dove veniamo?".

Un attento e accurato test mi ha dato risposte qualitative e quantitative sulla fattezze di queste sculture.



- 4 pomodori medi tondi
- avocado
- 15 olive di gaeta snocciolate
- 1 C di capperi sciacquati
- 1/2 cipolla
- 1 c di peperoncino in polvere
- 1/2 limone
- 1 filo di olio evo
- qb di semi di papavero per guarnire
- qb di semi di zucca per guarnire

Un secondo test mi ha consentito di fare ipotesi sul lavoro di composizione che una civiltà immensamente superiore alla nostra ha utilizzato per creare quest'opera spettacolare. Chiameremo questa civiltà Civiltà EpiNea. Molto probabilmente gli EpiNei hanno svuotato i 4 pomodori rotondi con un attrezzo simile ad un cucchiaino dei nostri giorni, tagliando prima la parte alta con un coltello e degustando la parte tagliata (questo è iscritto con geroglifici ve lo garantisco, dalla foto non si vede), e poi scavando col coltello tutto l'interno riponendo gli scavi in un mixer tritatutto tipo un robot da cucina. Che evoluti questi EpiNei!! Hanno pure i robot da cucina! Insieme all'interno dei pomodori avranno messo nel mixer anche l'avocado privato della buccia e del super nocciolo, le olive snocciolate (chissà se gli EpiNei usano snocciolatori automatici o manuali, non oso fare ipotesi su questa scoperta) e tutto il resto tranne i semi di papavero e di zucca. Al comando di un erudito EpiNeo il robot da cucina avrà sminuzzato e frullato tutti gli ingredienti ottenendo così una sostanza più o meno omogenea la cui somma degli ingredienti era molto di più della semplice somma degli ingredienti. Era il Tutto, il nettare di Vita! Il Tutto è stato così utilizzato come ripieno per i pomodori, scavati della loro essenza primordiale ma ora arricchiti di un'anima verde e consapevole. E che più felici siano!

Riposti su un piatto e guarniti con grandinate di semi di zucca e papavero, Essi erano là, anzi no, **ESSI SONO** e basta.

In verità Vi dico: onorate questi Stonehenge di pomodori ogni qual volta ne avrete la voglia e il bisogno e accompagnateli come meglio credete. Fatevi guidare dal Cuore e gli EpiNei vi forniranno tutte le risposte.

Dimenticavo: sparatevi nel gargarozzzzzzooooooooooooo!!! :D

Insalata tiepida con quinoa, verdure arrostate e noci

Di La cucina della Capra

Ciao a tutti, passato un buon Natale? La Capra si è abbuffata come se non ci fosse un domani, e oggi riflette sul concetto di pasto leggero.

Su facebook ha letto che molti oggi digiuneranno o si nutriranno solo di centrifugati di frutta e verdura: come fate?

No, davvero, la Capra ha un calo glicemico al solo pensiero, vi ammira tanto e vorrebbe riuscirci, quindi se avete qualche segreto, un mantra da ripetere, un'immagine da visualizzare diteglielo!!!!

Nel frattempo si è dedicata alla composizione di questa insalata invernale con un sapore vagamente asiatico, da servire tiepida.

E' leggera (tutto è leggero rispetto a ieri!!) e colorata, cosa che in queste giornate che più grige non si può non guasta affatto!

Servirà a saziare i nostri stomaci ormai dilatati all'inverosimile, mentre i cioccolatini dello scorso post sono ormai un lontano ricordo, anche perchè non no è rimasto nemmeno uno tra regali e parenti (per parenti intendo soprattutto il babbo e la sorella, in questo caso!)

Ma ora bando alle ciance, che è ora di pranzo, ecco la ricetta!



Ingredienti per 2:

- una tazza di quinoa
- un pezzo di zucca
- una rapa bianca
- uno spicchio di aglio



- olio evo
- un pezzettino di zenzero fresco
- il succo di mezzo limone
- peperoncino in polvere
- un cucchiaino di semi di cumino
- una manciata di gherigli di noci
- prezzemolo fresco tritato
- sale

Procedimento: tagliate la zucca e la rapa a dadini, conditele con un cucchiaio di olio, mescolatele bene e infornatele a 200° assieme allo spicchio di aglio in camicia. Nel frattempo cuocete la quinoa col solito metodo che trovate QUI, e in una tazza mescolate 3 cucchiari di olio evo, il succo di limone, una presa di sale, il cumino, un pizzico di peperoncino e lo zenzero grattugiato. Quando le verdure sono cotte aprite lo spicchio di aglio e chiacciatene la polpa, unitela al condimento. In una terrina versate la quinoa, le verdure, il condimento, poi aggiungete le noci tritate grossolanamente e abbondante prezzemolo. Portate in tavola e ...buon appetito!
n.b.: tra quinoa e prezzemolo farete il pieno di ferro, assimilato anche grazie all'aggiunta del succo di limone fresco, quindi questo piatto è particolarmente indicato per gli anemici. Ciao Mamma!

Mayo di riso

Di Passato tra le mani

..ovvero come ottenere una maionese vegan senza usare la soia.

Dicevamo della maionese di riso. Non volendo usare soya, causa dieta rigorosa di un paio di invitati, mi sono ricordata di un tubetto comparso in casa anni fa per lo spirito esplorativo del Papà Orsetto. Non vi so dire quanto è gradevole il prodotto perché non credo di averla assaggiata. Gli ingredienti sembrano soddisfacenti, tenuto conto che sono da agricoltura biologica: Olio di semi di girasole 51%, acqua, senape, farina di riso 3,5%, aceto di vino bianco, aceto di mele, zucchero grezzo di canna, sale marino, succo di limone, addensante: gomma di xanthan, curcuma. Fonte: comprotuttobio.com.

Sul sito di Gautschi, il produttore svizzero, trovate che l'olio è deodorato, ed è una scelta che capisco. Io però ho optato per olio extravergine. Suppongo che la farina di riso fosse da riso bianco, visto che a memoria ricordo la salsa piuttosto chiara. Interessante anche notare che sul sito svizzero la confezione è in vasi di vetro, mentre su siti italiani trovo solo tubetti. A occhio, l'impatto sull'ambiente è diverso. Coscienza collettiva differente e ottima conoscenza di tale differenza da parte dell'industria? Mi ha sempre affascinato notare come lo stesso brand propone prodotti e packaging diversi in diversi Paesi, e come varia la qualità della materie prime impiegate. Ma non vorrei divagare troppo. Fonte: sito del produttore. La versione di Neofrieda:



Ingredienti:

- Olio ev, 4 cucchiari
- Acqua, 4 cucchiari
- Riso integrale, 2 cucchiari
- Tahin chiaro, un cucchiaino
- Malto d'orzo, 1/2 cucchiaino
- Agro di riso, 1/2 cucchiaino
- Aceto di vino o succo di limone, 1/2 cucchiaino (facoltativo)
- Miso di miglio e ceci, una puntina
- Senape in pasta, una puntina
- Curcuma, una puntina



La foto rende poca giustizia alla cremosità.

Procedimento: ridurre in farina il riso, facendo attenzione a setacciare i grumi e rilavorarli. La tappa limitante della ricetta è questa! Tenere a bagno con l'acqua, in cui si sia sciolto il malto, per 4-5 ore in luogo fresco. Se volete un colore e un sapore meno accentuati, scegliete malto di riso o altri tipi di dolcificante derivati dai cereali, meno integralisti 😊 Mettete sul fuoco, portate a ebollizione, mettete al minimo e cuocete 5'. Attenzione, il volume di acqua di partenza dev'essere tra le 2 e le 3 volte quello del riso. Non è imprecisione, dipende dalla qualità del riso, dalla lavorazione che ha subito, dalla sua età e dalla macinatura. Eventualmente tenete acqua bollente a portata, come tutti i cuochi fanno, a parte quelli raw 😊 Lasciate intiepidire e unite prima la tahini e poi l'olio a filo, montando con un minipimer. Potete scegliere un prodotto meno grasso - io credo di aver unito in tutto 2 cucchiari ed era già molto gradevole - o continuare a versare olio finché vedete che si incorpora bene.

Terminate con i restanti ingredienti e, quanto è fredda, ponete in frigorifero per far addensare. Potete aggiustare gli aromi a vostro piacimento, io ho messo le quantità che ho impiegato per circa 250 ml di mayo di riso. Sicuramente dura una settimana, di più non sono riuscita a presidiarla 😊

La dedica: a MaVi, della cui visita racconterò nel prossimo post. So che non ama impiegare la soia ed ecco una mayo che non ne contiene!

Torta salata di zucchine e seitan

Di Alessandra in cucina

Ciao, ho fatto un esperimento, ho cucinato questa torta con quello che mi sono trovata nel frigorifero. E' venuta proprio bene 😊. Del resto Albe mi dice sempre che se voglio essere una brava cuoca mi devo ingegnare con quello che ho in casa...l'ho preso alla lettera 😊

Ingredienti

- 2 sfoglie brisé vegan
- 2 zucchine di dimensione medio-grande
- 80-100 g circa di seitan tritato
- 4-5 pomodori secchi
- 2 pezzi di alga kombu dell'altezza di 5 cm circa
- acqua
- scalogno
- salsa soyu
- sale
- 2 cucchiari di pangrattato
- 2 cucchiari di lievito alimentare
- olio evo



Preparazione: Preriscalda il forno a 220° C. Prendi l'alga e lasciala un po' in ammollo in acqua tiepida (io ho usato un pezzo già ammorbidito perché utilizzato nel brodo di cottura del seitan). Monda le zucchine e tagliale a rondelle sottili. Fai soffriggere lo scalogno, tagliato finemente, in un po' d'olio e aggiungi le zucchine. Mescolale un po' affinché si insaporiscano con l'olio e lascia cuocere per alcuni minuti a fuoco medio. Aggiungi dell'acqua mischiata alla salsa soyu e uniscila alle zucchine. Taglia l'alga ammorbidita a listerelle e aggiungi anch'essa alle zucchine, mescola un po' e continua la cottura. Unisci il seitan tritato e cuoci ancora per qualche minuto, poi metti da parte a far intiepidire. Quando si sarà un po' raffreddato mettilo in una ciotola e unisci il pangrattato, il lievito alimentare e i pomodori secchi (tritati).

Mescola bene. Ora prendi una delle sfoglie e srotolala su una teglia, effettua i buchi con una forchetta e versa il ripieno. Con l'altra sfoglia copri il ripieno e sigilla bene i bordi. Forma anche sopra i buchi e inforna per circa 20 minuti o fino a che la pasta non risulta bella dorata. Lascia intiepidire qualche minuto prima di servirla. Mangia!

Lasagna in viola

Di La cucina della Capra

La ricetta di oggi è, come spesso accade nella cucina della Capra, un mix di tradizione, colori e sperimentazione.

A casa della Capra le lasagne si sono sempre mangiate alla domenica in 2 versioni classiche: quella gialla e quella verde con gli spinaci.

La mamma della Capra, e prima ancora la nonna, si attenevano alla ricetta tradizionale che prevede uno strato di sfoglia sottile, uno di ragù e uno di besciamella, e via così, per finire con una generosa spolverata di parmigiano sopra, per gratinare meglio.

La lasagna di oggi non prevede chiaramente uova nell'impasto, al posto del ragù vuole uno stufato di lenticchie, la besciamella è vegetale e viola, quasi blu, grazie alla tonalità splendida del cavolo rosso, e sopra invece del parmigiano si può gettare una copiosa spolverata di lievito e mandorle.

Ecco i dettagli:



La Cucina della Capra

Ingredienti per 4:

Per la pasta:

- 400g di semola di grano duro
- un cucchiaio di olio evo
- acqua tiepida
- un pizzico di curcuma

Per il ragù:

- lenticchie secche
- una carota
- una cipolla
- una costa di sedano
- sale
- olio
- alloro secco

Per la besciamella:

- un piccolo cavolo rosso
- 3 bicchieri di latte di riso
- 3 cucchiai di farina integrale
- 3 cucchiai di olio evo
- scorza grattugiata di mezza arancia bio
- noce moscata
- pepe
- sale

Per il parmigiano veg:

- lievito in scaglie
- mandorle

Procedimento: impastate gli ingredienti per la pasta, lavoratela a lungo finché non diventa omogenea, poi con l'apposita macchina ricavate delle strisce dello stesso spessore, io ho usato il n7. Lasciate asciugare su un tagliere infarinato o su uno strofinaccio asciutto steso. Per preparare le lenticchie occorre tritare le verdure, farle soffriggere in poco olio, poi aggiungete i legumi, coprite di acqua e aromatizzate con 3/4 foglie di alloro. Lasciate sobbollire fino a quando saranno morbide. Io ne ho fatto una confezione intera, anche se non le ho usate tutte per la lasagna, sono già pronte per altre preparazioni o per essere congelate e poi scongelate all'occorrenza. Mentre le lenticchie cuociono preparate la besciamella. Cuocete a vapore il cavolo rosso tagliato sottile e pulito per bene, poi frullatelo col latte fino ad ottenere un composto liscio. Mettetelo in un tegame, stemperatevi la farina, versate anche l'olio, un pizzico di noce moscata, un po' di sale, una spolverata di pepe, la scorza dell'arancia e fate addensare su una fiamma dolce. Quando è tutto pronto bisogna comporre la lasagna: versate un cucchiaio di besciamella nella teglia e spargetela per bene, poi adagiate un primo strato di pasta, poi besciamella e 2 cucchiai di lenticchie, poi ancora pasta, besciamella e lenticchie, e via così finché avete della pasta. Terminate con besciamella e lenticchie, e per finire una spolverata abbondante di parmigiano veg ottenuto tritando finemente il lievito e le mandorle in pari volume. Un'ultima spruzzata di olio e via in forno per una trentina di minuti a 180° e 4 o 5 sotto al grill. Se usate pasta già ben secca abbiate l'accortezza di tenere la besciamella molto liquida, o otterrete un mattoncino dallo splendido colore ma dalla digeribilità complicata. Servite fumante e buon appetito! Con questa ricetta partecipo alla raccolta per le feste (non è un piatto da capodanno??)

Risotto profumato di cannella e chiodi di garofano.

Di S-naturata

Dopo gli stravizi di Natale avevo bisogno di mangiare qualcosa di disintossicante, ho preso il libro "500 Ricette" ed. Riza e ho deciso di preparare il "Risotto profumato".

Un piatto semplice che profuma di Natale grazie alla cannella e ai chiodi di garofano.

Ingredienti per 2 persone:

- 160 g di riso (io ho usato quello semintegrale)
- scalogno
- 1 litro di tisana di cannella e chiodi di garofano
- 1 cucchiaio di oli d'oliva extravergine
- sale marino integrale q.b.

Preparazione: Affettate finemente lo scalogno e fatelo imbiondire in una casseruola con l'olio extravergine. Unite il riso e fatelo insaporire per qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno. (Preparate a parte

una tisana con un litro di acqua, una stecca di cannella, tre o quattro chiodi di garofano e fate un decotto lasciando bollire cinque o sei minuti le spezie). Aggiungete al riso un mestolo della tisana calda, e portate a cottura unendo la tisana poco alla volta e mescolando spesso. A metà cottura regolate di sale. Prima di servire, lasciate riposare il risotto a fuoco spento per qualche minuto.



Mimosa di cavolfiore

Di Passato tra le mani

Inspirata a una bellissima pianta che tra poco fiorirà e con una strizzatina d'occhio a dolce di pasticceria che tutti conosciamo. E che andrebbe riscritto per i palati 'naturali'.

Ingredienti:

Per il cavolfiore - capolini di mimosa

- una piccola testa di cavolfiore
- curcuma
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

Per la crema di piselli - sfondo di foglie

- piselli secchi
- acqua o brodo vegetale
- malto d'orzo
- menta fresca o secca
- cipolla bianca
- semi di girasole
- scalogno



Per la crema di ceci - ramo

- ceci secchi
- carote
- succo e scorza d'arancia
- cardamomo
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

Per il ripieno interno:

- rape rosse
- aglio
- cerfoglio, o aneto
- olio extravergine d'oliva
- tamari

In alternativa, come ripieno:

- sedano rapa
- semi di finocchietto selvatico
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

Procedimento: lavare e ammollare i ceci e i piselli secchi, separatamente, per almeno 12-18 ore. Scolarli.

Dividere il cavolfiore a cimette della grandezza desiderata, sbollentarlo in acqua bollente salata per 6'-8' - ma dipende dalle dimensioni dei pezzi! Tenere da parte l'acqua di cottura. Gettare in acqua fredda salata e ghiaccio, così da fermare la cottura e preservare colori e nutrienti. Una volta ben fredde, scolare accuratamente le cimette e condirle con gli ingredienti indicati. Far riposare in frigo. Proseguiamo ora dal centro della preparazione: la ricetta è semplicissima, ma prevede dei tempi di riposo! Lessare al vapore le rape e tagliare a cubetti di lato 3 mm. Preparare una marinata con gli ingredienti indicati e farvi riposare le rape per almeno 6-8 ore, in luogo fresco. Se si vuole usare il sedano rapa, affettarlo sottilissimamente e marinarlo con gli ingredienti indicati per lo stesso tempo. Preparare intanto la crema di ceci. Lessare i ceci con alloro e rosmarino, scolarli, frullarli con olio e sale. Marinare la carota con olio, sale, succo e scorza d'arancia, semi di cardamomo polverizzati al momento. Far riposare i ceci in frigo e la carota al fresco per 6-8 ore. Crema di piselli: soffriggere in olio la cipolla affettata al velo e diluirvi una puntina di malto d'orzo sciolto in acqua calda. Gettare i piselli, l'acqua di sbollentatura del cavolfiore e acqua calda quanto basta a sovrastarli di un paio di cm, sbriciolare la menta. Tenere a portata un bollitore con acqua calda che andrà aggiunta via via. L'ideale sarebbe avere sempre a portata un po' di brodo vegetale, più ricco in nutrienti e più gustoso dell'acqua! Aggiustare di sale secondo gli ingredienti impiegati. Portare a cottura così che i legumi siano morbidissimi, quasi ridotti a purea, e l'acqua assorbita. Frullare con i restanti ingredienti e tenere in frigo. Per assemblare il piatto, foderare una ciotola o lo stampo desiderato con pellicola trasparente o con un canovaccio umido lavato..ormai sapete come 😊, ma chi non ricorda chiedi 😊. Scolare il ripieno e la carota dalla marinata, versare quest'ultima nella crema di ceci, amalgamando bene. Seguendo i contorni del contenitore, realizzare con i piselli uno spessore di un paio di cm. Proseguire concentricamente con la crema di ceci e terminare con il ripieno. Legare quest'ultimo chiudendo con altra crema di ceci. Livellare con una spatola, coprire con pellicola o canovaccio e tenere in frigo 4-5 ore. Aprire delicatamente la superficie, togliendo il canovaccio. Sformare immergendo per un istante in acqua bollente e rovesciando sul piatto da portata o sui singoli piatti se desiderate le monoporzioni. Sfilare il canovaccio dalla cupola, molto lentamente. Realizzare dei piccoli incavi con l'aiuto di uno stecchino, con movimento spiraliforme e centrifugo e infilarvi il cavolfiore. Servire con scorza di limone messa a riposare nell'olio.

Pacchettini di cavolo verza al pomodoro di buon auspicio

di Peanut in Cookingland

(per 3 persone -6 involtini)

- cavolo verza 1 piccolo
- lenticchie secche 100 g
- orzo perlato 80 g
- salsa di pomodoro 300 ml
- sale, pepe
- olio di semi

Per prima cosa cuocere le lenticchie e l'orzo separatamente in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione (solitamente il tempo di cottura è lo stesso per entrambi:30-35 minuti). Aggiungere il sale a cottura ultimata e scolate le lenticchie quando sono



ancora un po' durine.

Lavate il cavolo ed eliminate eventuali foglie sciupate, tenete da parte le foglie esterne più grandi, nel numero degli involtini che vorrete preparare. Sbollentate le foglie intere in acqua salata e tagliate il resto della verza a striscioline. A questo punto passate lenticchie ben scolate al passaverdura con i fori grossi, e mescolate insieme al composto anche l'orzo sciacquato per eliminare l'amido, lasciato a chicchi. Prelevate circa due cucchiaini di impasto e farcite le foglie di verza, chiudetele a pacchettino fermato con un po' di spago da cucina. Versare un filo d'olio sul fondo della pentola a pressione, adagiare le striscioline di verza ricoperte con la salsa di pomodoro, salare e pepare. Sistemare sul letto di verza i fagottini e versare un bicchiere di acqua. Chiudere la pentola a pressione e cuocere per quindici minuti dal fischio. Se il sugo fosse ancora troppo liquido, fate ritirare senza il coperchio qualche minuto a fuoco alto. Per una cena o un pranzo un po' più importante, come quella del 31 o del 1° gennaio, serviteli accompagnati da una semplice ma d'effetto Insalata di finocchi e arancia.

Insalata di finocchi e arancia

di Peanut in Cookingland

Insalata di finocchi e arancia

preparata con finocchio tagliato finemente arancia
spellata e poi tagliata a fettine fini
gomasio per spolverare
pepe
erba cipollina per una nota di colore
olio extravergine d'oliva



Sole d'inverno

Di Cucina vegan spiegata al mio cane

Ingredienti per la sfoglia (x 130 ravioli quadrati + 7 sole):

- 240 gr. semola di grano duro
- 60 gr. farina integrale
- 150 ml acqua
- cucchiaio (da minestra) olio evo
- 1 pizzico sale
- 1 cucchiaino (da tea) semi di papavero
- 1/2 cucchiaino (da tea) curcuma

Ingredienti per il ripieno (x 130 ravioli quadrati + 7 sole):

- 100 gr. tofu
- veg-robio/prino (stessa quantità della ricetta)
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.
- cucchiaio (da minestra) lievito alimentare (si può sostituire con 1 patata bianca lessa)
- cucchiaino (da tea) buccia d'arancia tritata
- 150 gr. gherigli di noce

Ingredienti per il condimento (x 50 ravioli quadrati + 7 sole):

- 4 mandarini
- cachi
- 1/2 cucchiaino (da tea) cannella
- sale q.b.



- olio evo q.b.
- 1/2 cucchiaino (da minestra) maizema (facoltativo)

Preparazione:

preparate il veg-robioIprino 3 giorni prima

per il ripieno:

triturate i gherigli di noce;

frullate il tofu;

miscelate robioIprino, tofu, gherigli, sale, pepe, noce moscata, lievito alimentare, buccia di arancia; ponete il ripieno a mantecare in frigo per circa 1 ora;

per la sfoglia:

miscelate e setacciate le farine aggiunto il sale, la curcuma, i semi di papavero e l'acqua il procedimento lo trovate qui, se il vs. robot utilizza lame prima impastate poi aggiungete i semi di papavero; tirate la sfoglia (nell'Imperia l'ho passata con i rulli così: 3 volte ad 1, 2 volte a 3-6-7);

per i ravioli:

riprendete il ripieno dal frigo e formate delle palline (la dimensione varia in base al formato che avete scelto, io dimensione di una ciliegia);

disponete il ripieno sulla sfoglia distanziandolo quanto basta per formare il raviolo;

sovrapponete una seconda sfoglia con il fianco della mano, premete delicatamente per far aderire le 2 sfoglie eliminando più aria possibile sigillate bene i bordi e tagliata nella forma prescelta;

cuocete in acqua bollente, a cui avrete aggiunto 1 cucchiaino (da tea) di sale ed 1 di olio evo, per circa 6 minuti;

scolate con la schiumarola;

per il condimento:

spremete i mandarini;

sbucciate e frullate il cachi;

miscelate il cachi e la spremuta di mandarino;

ungete una padella versate il composto, aggiungete sale e cannella miscelate e cuocete a fuoco moderato per circa 5 minuti, per far restringere, se occorresse, per addensare un po', aggiungete la maizema mescolando per evitare i grumi;

spegnete il fuoco;

aggiungete un filo d'olio a crudo condite e servite!

Ravioli di zucca al radicchio rosso

di Alessandraincucina

Ciao amico/a, oggi è per me un piacere scriverti questa ricetta, perché per me è il top! Ho sempre odiato la zucca, mai mangiata in 40 anni di vita se non cruda (ebbene sì, l'ho mangiata una sola volta cruda!) e sinceramente non so spiegarmi come mai un mesetto fa mi sia venuta questa voglia di provare a cucinarla. Tant'è che ora l'adoro! Almeno in questa ricetta.



Ingredienti

- kg circa di zucca con la buccia (meglio quindi se bio)
- farina
- salsa di soyu
- rosmarino
- ceppi di radicchio rosso
- 1 scalogno
- 4/5 gherigli di noce tritati

Preparazione Innanzi tutto monda la zucca e tagliala a fette. Falla cuocere nella pentola a pressione con il cestello e inserisci qualche cucchiaino di salsa di soyu e due o tre rametti di rosmarino.

Appena cotta frullala tutta, buccia compresa. Aspetta che si intiepidisca un po' e incomincia ad aggiungere della farina fino a che l'impasto non risulti più troppo appiccicoso alle mani. Dalla palla di pasta taglia dei pezzi che dovrai rollare e tagliare in gnocchi della dimensione che più ti piace (a me per esempio gli gnocchi piacciono abbastanza grossi). Posa gli gnocchi fatti su un piano, vassoio o strofinaccio ben infarinato e lasciali riposare. Nel frattempo pulisci e taglia il radicchio a strisce. Fai soffriggere lo scalogno in un po' d'olio evo (-:D

extravergine d'oliva) e versa poi il radicchio. Bagnalo con della salsa soya così eviterai di aggiungere del sale e lascialo cuocere a fuoco medio per 20 minuti affinché si ammorbida (se vedi che ti si asciuga troppo aggiungi dell'acqua di cottura della zucca). Fai cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata e un po' d'olio e appena verranno a galla togliili e falli saltare nel radicchio. Aggiungi alla fine le noci tritate e....Mangia!

Tortini salati 3P

Di Gocce D'aria

Rieccoci con qualcosa di salato, ma sempre goloso e sfizioso anche per i più piccoli. Questa ricetta nasce dalla "mania" che mi è presa da quando ho il mulinetto domestico di provare a macinare di tutto. In particolare da un po' meditavo di macinare i legumi di piccole dimensioni come le lenticchie e i piselli, quindi un giorno in vena di sperimentazioni mi sono messa all'opera. Macina serrata al massimo ho ottenuto due belle farine fini fini, una di un bel verdino pastello e l'altra rosa-arancio. Stavolta vi mostro cosa ho realizzato con la prima, quella verde. L'idea di base era di usarla per fare una sorta di farinata sostituendo la farina di ceci con quella di piselli, poi work in progress ne sono venuti fuori dei tortini sfiziosi, buonissimi!



Ingredienti:

- 100 gr di farina di piselli macinata col mulinetto
- 200 ml di acqua
- 10 cm di porro affettato e tritato
- 3 patate medie
- sale fino integrale qb
- olio evo qb

Mettere in ammollo i 100 gr di farina di piselli nell'acqua per qualche ora (3-4). Fare saltare in padella con un filo d'olio e un po' acqua, il porro affettato e tritato.



Aggiungere le patate tagliate quadratini piccoli. Quando sono tenere spegnere e salare. Riprendere la farina di piselli, mescolare, aggiungere, un filo di olio evo e un pizzico di sale. Mescolare bene. Aggiungere le verdure saltate in padella. Mescolare la pastella. Versare il composto in pirottini di silicone riempiendoli per un 2-3 cm. Infornare a 180° per 20 minuti o finché non si forma una crosticina dorata. Lasciar intiepidire leggermente nel forno. Servire. E attenti alle manine ...

Insalata innevata

Di EpiNeo

Ecco qua una super Ricetta, ed essendo tale sarà anche super veloce.

Ingredienti

- sedano rapa oppure cavolfiore oppure entrambi
- insalata radicchio
- cipolla
- olio evo
- limone di Sicilia



- pepe nero macinato
- curcuma

Le dosi non le inserisco perché sono molto personali. Dico solo di stare attenti alla cipolla perché una volta tritatura sarà una bomba sia per voi che per gli altri :D Prendere un mixer o tritatutto e infilarci il sedano rapa e/o il cavolfiore, e la cipolla. Tutto tagliato a pezzi per facilitare il lavoro del robot, che sebbene sia tale non vorrei chiamasse i sindacati per sfruttamento... fidarsi è bene non fidarsi è molto meglio ;)

Nella terrina o marmitta o grosso piatto da insalata tagliate il radicchio e svalangatelo con la neve bianca ottenuta dall'androide (e anche loro si evolvono che ci volete fare?!).

Procedimento difficilissimo: se fosse troppo difficile sgranocchiate le verdure così come sono sparandovi i condimenti direttamente in bocca, ottima soluzione! Ma non strizzate gli occhi però!

Condite con l'olio evo, il succo del limone di Sicilia (ribadisco che se non fosse siculo la ricetta sarebbe assolutamente infattibile), il pepe nero e una spolverata di curcuma.

Girate, girate, girate e mangiate! Ma attenzione alla cipolla... io vi ho avvertiti :)



Piadina di kamut indian style

Di Peanut in cookingland

- piadina di kamut (io Sfornamori, all'olio di girasole)
- 150 gr. di spinaci cotti
- 100 gr. di ceci già cotti (io in pentola a pressione, ma se usate quelli in scatola non buttate l'acqua di conservazione!)
- 1 manciata di uvetta
- 1 manciata di pinoli
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- noce moscata (facoltativo)
- zenzero in polvere
- peperoncino in polvere
- olio di semi
- sale e pepe



Mettete ammollo l'uvetta per una decina di minuti per farla ammorbidire, mentre in un padellino antiaderente tostate leggermente i pinoli. Scaldare in una padella un po' di olio di semi con i semi di cumino (se vi piace l'aglio metteteci pure uno spicchio, io proprio non lo sopporto!) e saltate gli spinaci salati e pepati a piacere. Aggiungete agli spinaci il peperoncino e lo zenzero, infine anche l'uvetta strizzata e i pinoli.

Per la crema di accompagnamento frullate i ceci al minipimer con sale, pepe e noce moscata, aggiungendo quanta acqua di cottura (o del vasetto) vi sembra necessaria per ottenere una crema liscia e morbida, non eccessivamente solida. A questo punto scaldate una padella grande antiaderente, scaldare la piadina da entrambe le parti e farcirla spalmando la crema a cucchiaiate e aggiungendo gli spinaci speziati. Fidatevi che è una delizia, ho scoperto che l'accoppiata uvetta e cumino è assolutamente vincente, da riproporre al più presto! Certo come piadina è bella tosta, e scommetto che vi farà sentire sazi molto più a lungo di una prosciutto e fontina :P.

Insalata di tiepida d'autunno

Di Peanut in cookingland

- 200 gr. circa di cavolini di bruxelles già cotti (io a vapore)
- 1/2 avocado maturo
- 1/2 cipolla rossa
- una manciata di uvetta
- insalata scarola (non saprei, diciamo..una quindicina di foglie?)
- cucchiaino di gomasio (potete farlo anche da voi!)
- sale e pepe
- olio d'oliva



Ammollare per qualche minuto l'uvetta in poca acqua, fino a farla ammorbidire.

Scaldare l'olio in un padellino e far appassire la cipolla. Aggiungere quindi i cavolini già cotti tagliati a metà e fateli saltare con la cipolla aggiungendo un po' di sale, pepe in abbondanza e l'uvetta strizzata. Tagliate le foglie di insalata grossolanamente, aggiungetele ai cavoletti e lasciatele appassire un po'. Dividete a metà l'avocado, e da una metà sbucciata ricavare dei cubotti. Aggiungeteli alla vostra insalata e fate insaporire ancora per un minuto, quindi sistemate e spolverate con il gomasio. Naturalmente potete, anzi dovete, aggiungere tutta la frutta secca che avete e che vi piace di più! Buon appetito!

Vellutata di cavolfiore allo zafferano, riso al profumo d'alloro

Di Mario Green Chef

Questa vellutata rappresenta l'inverno con la presenza di cavolfiore e porro, l'aggiunta dello zafferano, una delle mie spezie preferite, dona freschezza, mentre il latte vegetale aggiunge cremosità.

Il basmati profumato completa il tutto.

La preparo spesso ultimamente, non tradisce mai!

Per 4 persone:

- 4 T cavolfiore a tocchetti
- gambo di sedano
- 1/2 T patata pelata ed a pezzetti
- C cipolla tritata
- T acqua o brodo vegetale
- 1/2 C sale



Mettere tutti gli ingredienti in una pentola, coprire e cuocere a fuoco basso fino a quando le verdure saranno tenere. Togliere dal fuoco e frullare bene il tutto, versare di nuovo nella pentola.

Mescolare quindi:

- 1 T latte di mandorle
- bustina di zafferano

Aggiungere il latte aromatizzato alla vellutata mescolando bene e portare ad ebollizione. Nel frattempo pulire:



la parte verde di un porro. Tagliarla a pezzettini e coprire con acqua bollente per un minuto circa, scolare e tenere da parte per la decorazione finale.

Per il riso profumato:

- 1 T riso basmati
- 1 T acqua
- 1 c sale
- foglia di alloro

Dopo aver lavato il riso, versarlo in una pentola con l'acqua, il sale e la foglia di alloro. Cuocere a fuoco medio fino a quando inizia a bollire, abbassare la fiamma al minimo, coprire e continuare la cottura per una decina di minuti. Decorare la vellutata spargendo i pezzetti di porro sulla superficie insieme ad un goccio d'olio evo ed una spolverata di pepe. Servire con il riso.

NB: T = tazza - C = cucchiaio - c = cucchiaino

Tortini di miglio e cavolo toscano

Di La Cucina della Capra

Pochi ingredienti semplici per un piatto rustico e gustosissimo, come piace ai nostri omini preferiti 😊 Se non trovate il cavolo potete usare biette, cicorie, radicchio, cavolo, ...quel che volete!
E voi? Avete una ricetta per la felicità?

Ingredienti per 10:

- una tazza di miglio decorticato
- 3 patate medie
- un mazzetto di foglie di cavolo toscano
- una carota
- 2 spicchi di aglio
- olio evo
- sale
- pepe
- noce moscata

Procedimento: mettete in una casseruola il miglio, copritelo con 2 volte il suo volume di acqua leggermente salata e cuocetelo a fuoco basso secondo i tempi e i modi indicati sulla confezione (io ho cotto per 20 minuti circa, poi ho coperto e lasciato riposare). Sbucciate le patate, tagliatele a rondelle, tagliate a pezzi anche il cavolo. Mettete le patate in un tegame, coprite con abbondante acqua e portate a bollore per lessarle. Quando l'acqua bolle aggiungete le foglie di cavolo, lasciatele sbollentare per qualche minuto e raccoglietele con una terrina. Mettetele a scolare. In una padella versate 2 cucchiai di olio, fate soffriggere la polpa dell'aglio ottenuta con uno spremiaglio, aggiungete la carota tagliata a dadini piccoli, fate cuocere per qualche minuto, poi aggiungete le foglie del cavolo, fate saltare un paio di minuti e aggiungete il miglio. Mescolate bene per insaporire, e dopo altri 2 minuti spegnete il fuoco. Nel frattempo avrete scolato le patate e le avrete fatte raffreddare, se avete fretta potete far scorrere un po' di acqua fredda sopra. Mettete le patate in una terrina e con una forchetta schiacciate la polpa. Attenzione a non usare il minipimer, ma solo la forchetta o uno schiacciapatate. Aggiungete il miglio con il cavolo, salate, pepate, aggiungete un pizzico di noce moscata e 4/5 cucchiai di olio. mescolate bene e disponete questo impasto negli stampini per i muffin. La Capra ha usato quelli di silicone, sono perfetti, quelli di carta non permettono di sformare alla perfezione, in alternativa, se usate lo stampo di metallo, ricordatevi di ungere e infarinare bene, magari con del pangrattato o con della farina di mais. Infornate a 180° (con forno preriscaldato) per 20 minuti, e passate 5 minuti sotto al grill per dorarli. Sfnateli e lasciateli raffreddare, o si sbricioleranno. Quando sono tiepidi potete toglierli dagli stampi e servirli come antipasto o come piatto unico, magari con una buona insalatina mista di contorno. Buon appetito!



Evviva la PIZZA!

Di Vivir Vegan

Ancora due coccole prima di riprendere il trantran quotidiano, dai. Allora vamos de pizza!

- 250 gr di farina, un pò d'acqua,
- 1/2 cucchiaino di olio evo,
- un pizzico di sale
- e formate una palla di pasta
- ... senza l'uso di lievito!

Sin lievito, avete capito bene!

Ora i miei antenati e sicuramente gli amici pizzaioli napoletani e non, si incacchieranno un bel pò, già lo so!

E forse forse hanno pure ragione! Ma calma! Oggi è mia intenzione proporvi una pizza senza lievito, in modo che non ci gonfi la panzetta!

Non sono contro il lievito (parlo del lievito naturale ovviamente... non quello chimico!), soltanto che oggi non mi va, tutto qui. Quindi ho steso la pasta su due teglie (con 250 gr di farina ci escono due belle pizze!). Poi ho aggiunto:

- la "salsa", come adorava chiamarla la mia cara Nonna Luisa,
- capperi,
- olive verdi denocciolate,
- cipolla
- e cavolini di bruxelles, tagliati a julienne.

(Ohhu questi avevo e devo dirvi che poi non era manco male! 😊).



Ma la chicca è la mozza vegan.

E qui nuovamente mi rimetto in discussione, ma non sarò sicuramente il primo e neanche l'ultimo... comunque I'm sorry! Lo so, la mozzarella è una cosa e quello che sto per proporvi un'altra, per carità! Ma questo è un blog vegan, ed io non magno niente che sia di origine animale, quindi sostituisco ... m'invento qualcosa, perchè la cucina è questo, allegria e inventiva! Quindi ho preso:

- 3 cucchiaini belli pieni di riso precedentemente cotto (ricordatevi la cottura del riso : il rapporto è una tazza di riso e due tazze di acqua fredda. Si lascia cuocere a fuoco medio, senza mai girarlo e quando tutta l'acqua si è consumata, il riso è cotto!),
- ed un cucchiaino di panna vegetale (senza far pubblicità gratuita, potete trovare la panna vegan dal vs negoziante biologico di fiducia. "Occhio sempre", nel guardare gli ingredienti please!!!),
- sale fino,
- un filo di olio

e ponete il composto nel mixer per creare una crema molto densa. Non abbiate timore a far girare il mixer, più renderete la crema densa e più si scioglierà sulla vs pizza! (praticamente non si deve più sentire il chicco di riso!).

Accendete il forno ... 180° !!!

Con un cucchiaino adagiate la crema ottenuta sulla pizza, come fareste con la mozzarella. Vedrete che poi in forno si scioglierà e renderà la nostra pizza molto gustosa!!! Ancora un filo di olio evo e infornate please!

Chiaro è che non si tratta di formaggio, questo è ovvio. Ma tutto parte dal cervello, questo non lo pensiamo mai abbastanza. Se pensate di addentare una fetta della pizza proposta, ricordandovi la mozzarella, magari quella di bufala (a chi piace ovvio!), è chiaro che ne rimarrete delusi. Ma qui stiamo proponendo un altro discorso. Stiamo cercando, insieme a molti cari amici, di comprendere che possiamo vivere senza sfruttare nessuno, senza crearci dei problemi di salute, e non ultimo divertendoci sempre un bel pò! Perchè questo è uno dei primi scopi della cucina vegan: Il cibo è vita! Prendiamoci allora sempre cura della cosa più cara che abbiamo: la salute !

Buon appetito !!!



Un lupino per amico

Di Peanut in cookingland

*Può darsi che io non sappia cosa dico,
scegliendo te un Lupino per amico,
ma il mio mestiere è vivere la vita
che sia di tutti i giorni o sconosciuta ...*

A dispetto di cosa possa sembrare, giuro che mi sono ripresa dalla botta di capodanno.

Mi c'è voluto un po', ma mi sono ripresa.

E come previsto, fin ora è sempre tutto uguale, anche se non mi sono effettivamente capitate situazioni in cui poter far sfoggio del mio nuovo cuor di leone, che c'è eh, è lì pronto a carpire il diem. A dir la verità, un po' mi son messa a studiare. Ed era anche l'ora dato che la mia prima sessione (ahiahi) s'avvicina e avrei tre esami da dare. E' per questo anche che non ho cucinato granchè, in questi giorni, o meglio, niente che mi richiedesse tempi lunghi. Però ho cominciato a impegnarmi con uno dei miei propositi, che nel post

precedente non era forse proprio esplicitato, ma si poteva leggere tra le righe, ovvero dar spazio a ciò che non conosco. In cucina per lo meno mi è sempre riuscito facilmente, perchè ciò che non ho mai visto, sempre che non sia costituito da animali lo assaggio sempre ben volentieri, ma ci sono ancora molti alimenti che non ho mai avuto occasione di provare, e che ad uno ad uno voglio prima o poi incontrare più da vicino. Uno di questi è il Lupino. Insomma, detto così non è proprio esatto, perchè i lupini li ho sempre mangiati, fin da bambina, ma alle fiere, tra un giro di giostra e l'altro. Ma non mi ero mai chiesta che cosa fossero, nè da dove venissero, anche se in effetti erano un po' strani come snack, nelle loro bustine piene di acqua. Nonostante pensi di saperne abbastanza su cosa c'è nel mio piatto, che i lupini fossero dei legumi, quello l'ho scoperto solo di recente. Secchi non si trovano in tutti i supermercati, e in effetti quando mai si è sentito di qualcuno che ti serve un piatto di "pasta e lupini"? Eppure le loro buone proprietà ce l'hanno, sali minerali, in particolare ferro e potassio, vitamina B1, e poi tripsina e isoflavoni che sembra abbiano un ruolo importante nella prevenzione di ipertensione e malattie cardiovascolari, ma anche iperglicemia. Intanto li ho messi in insalata, quando ci avrò preso più confidenza proverò a impiegarli in altre preparazioni un po' più elaborate. Quella di oggi è un'insalatina semplice semplice, che però ci sta proprio bene dopo le ricche mangiate di questi giorni e prima di quella che ci aspetta domani.

Già, perchè a me ancora la Befana mi porta la calza, e siccome non mangio caramelle di alcun tipo, la mia sarà piuttosto..cioccolatosa :D. E a voi cosa porta la Befana?

Insalata di carote, rape rosse e lupini

- Rape rosse 1 media (100 g circa)
- Carote 1 grossa
- Lupini conservati sotto sale, sbucciati 50 g
- Gomasio alle erbe per spolverare
- Semi di zucca una manciata
- Prezzemolo un mazzetto
- Pepe una spolverata
- Tabasco due goccioline (facoltativo)
- Olio extravergine di oliva

Tagliare la carota, lavata e asciugata, a julienne con l'apposito apparecchio del mixer. Asciugare un po' la rapa con della carta da cucina per eliminare un po' di acqua e tagliarla a striscioline fini. Sbucciate con un po' di pazienza i lupini e volendo sciacquateli sotto l'acqua se volete togliere un po' di sapore salato. Prendete un



mazzetto di prezzemolo e tagliatene le foglioline finemente. Componete l'insalata mettendo insieme gli ingredienti, e aggiungendo infine il gomasio e i semi di zucca, una spolverata di pepe e un filo d'olio d'oliva. Io ho messo tre gocce di Tabasco per stemperare un po' la dolcezza delle due verdure. Buon Appetito e Buona Calza della Befana, non mangiate troppi dolci!

Quinoa sui trabocchi

Di Germogli di soia

E abbiamo incontrato Steve!!! Visto che la sera prima c'eravamo dilettrati con video divertenti come quello di Steve, abbiamo voluto chiamare anche il nostro nuovo amico così.

Tutti i cani incontrati nella giornata c'hanno schifate e hanno avuto conati di vomito (lo giuro) mentre Steve ci è corsa incontro (abbiamo scoperto poi che era una femmina) scodinzolando.

E così ci ha accompagnate nella passeggiata serale.

Alla fine di tutto ciò ho pensato ad una ricetta che includesse un mix di etnico e di abruzzese.

Ho pulito e lessato in acqua non salata i cardi (io pensavo che i cardi se li mangiassero solo i piemontesi, invece in Abruzzo si mangia il brodo di cardoni che oltre ai cardi c'ha: frittata, carne, polpette e altro. Una cosina leggera...).

Una volta cotti li ho scolati e tagliati a pezzetti con una manciata di olive nere denocciolate. Nella stessa acqua (che ho salato pochino) ho lessato il riso integrale (per 35 minuti) e la quinoa (per 10 minuti). Intanto ho tostato e frullato uno spicchio d'aglio, due presine di semi di canapa, tre noci e tre presine di sesamo. Ho tagliato con la mandolina il cuore di una verza e l'ho condito con i semi oleosi tritati (lasciandone un pochino da parte), un pochino di lievito alimentare, succo di limone e olio. No sale, non serve. Poi ho messo mezzo spicchio d'aglio tritato in padella con un goccino d'olio e acqua e ho fatto stufare un po'. Ci ho aggiunto i cardi e le olive e mentre stufavano ho tagliuzzato un paio di pomodorini secchi. Ho fatto insaporire e ho aggiunto il riso e la quinoa scolati. Ho fatto amalgamare tutto per bene 5 minuti. Ho spento il fuoco e ho aggiunto i semi oleosi tritati e olio. E' un piatto molto molto leggero ma decisamente saporito. Il cavolo è molto fresco e stempera bene la sapidità dei pomodori e delle olive. I cardi danno quel sapore un po' carciofoso che secondo me sta molto bene con tutto.



Tempeh piccata

Di Alessandra in cucina

Questo tempeh saltato in padella è davvero una cena perfetta e davvero una sorpresa! Non avevo mai mangiato il tempeh in vita mia (ebbene sì), ma devo dire che mi ero persa un prodotto davvero fantastico! Delicatissimo e morbidissimo, è un sostituto della carne molto proteico. Guarnendo poi il tutto con il prezzemolo tritato (cosa che in foto non c'è) si aggiunge una grinta in più alla saporita salsa di limone e capperi, dandogli pure una bellissima presentazione cromatica.

Ingredienti (per 4 persone)

- 450 g di tempeh
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, da dividere
- cipolla tritata
- spicchi d'aglio tritato
- sale marino
- pepe fresco in grani



- 1 tazza di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di amido di mais
- cucchiaini di acqua
- cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di capperi lavati dal sale
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato



Preparazione Taglia il tempeh della forma che vuoi (io l'ho fatto a triangoli, mi piaceva così 😊) e fallo cuocere a vapore per 20 minuti. Questo passaggio è molto utile perché la cottura al vapore toglie al tempeh la sua amarezza. In una padella antiaderente

scalda 2 cucchiaini di olio e fai rosolare il tempeh su entrambi i lati per almeno 5 minuti o fino a quando è ben dorato. In un'altra padella nel frattempo scaldi i restanti 2 cucchiaini di olio e fai ammorbidire la cipolla. Aggiungici l'aglio e aggiusta di sale e pepe. Molto lentamente e con cautela aggiungi il brodo vegetale e mantieni il fuoco medio alto per far sì che la salsa mantenga il bollore. Unisci salsa e tempeh insieme e aggiungi i capperi. Continua a far cuocere, mentre nel frattempo unisci l'amido di mais con l'acqua. Inseriscilo piano piano al resto. Unisci il succo di limone e fai addensare. Aggiungi il prezzemolo tritato e servi. Bon appétit

Zuppa di grano saraceno

Di S-naturata

Il 2013 è iniziato, spero non sia la solita zuppa di problemi economici, spread, guerre, evasione, corruzione, politica e antipolitica, e tutto il marcio del vecchio 2012. Avrei voluto preparare un "passato" ma ho pensato che non lo avrei digerito... ho preferito fare una zuppa nuova ! Zuppa di grano saraceno. Il grano saraceno viene considerato un cereale ma non lo è perché appartiene alla famiglia delle Poligonacee. Si usa sotto forma di chicchi o farine. E' un "cereale" yang, la forma del chicco è piramidale quindi contiene in sé molta energia. Era il cereale coltivato e mangiato dai contadini russi che vivevano in climi molto rigidi. In Giappone è stato usato per farne un tipo di spaghetti chiamati Soba. Cresce quasi spontaneo e richiede poca cura e concimazione, sembra rifiuti di crescere se trattato chimicamente Non viene aggredito da insetti e parassiti Si trova decorticato perché la buccia del chicco è indigeribile per il nostro intestino, viene usato in inverno perché è molto energetico e yang o tutto l'anno se si usano gli spaghetti Soba. L'energia del grano saraceno è immediata, peccato però che sia volatile non rimane troppo a lungo.

Zuppa di grano saraceno (x 2 persone):

- 120 g di grano saraceno
- carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 presa di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- 1 dado vegetale

Fate un trito con carota, sedano e cipolla, ponetelo in una casseruola con l'olio caldo e fatelo rosolare. Unite il grano saraceno e fatelo insaporire per qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno. Versate il vino e fatelo evaporare.

Unite un quarto di litro di acqua calda, il dado vegetale, e fate cuocere per 20 minuti circa. Servite la zuppa calda con sopra una spolverata di peperoncino. La zuppa viene asciutta non brodosa, compatta forte come il cereale stesso!!! Questa ricetta è disintossicante, scalda e ricarica di energia :-)



Gnofu (gnocchetti di tofu) rosa

Di La cucina vegana di Elettra

Ve li ripropongo, perché secondo me loro sono stati poco presi in considerazione da voi followers: invece questi gnocchetti sono deliziosi, sono diventati da anni il mio cavallo di battaglia e si prestano ad innumerevoli variazioni !

Ingredienti:

- 300 g di tofu vellutato Taifun
- 200 g di farina integrale Molino di Chiavazza
- ½ tubetto di doppio concentrato di pomodoro Mutti
- cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 200 g di porro tagliato sottile
- 1 confezione di panna di soya
- sale e pepe q.b.



Procedimento:

Mescolate il tofu con la farina, quindi aggiungete il concentrato di pomodoro: dovete ottenere un composto bello consistente, piuttosto faticoso da mescolare. Lasciatelo riposare e nel frattempo preparate il condimento: in una padella larga scaldate l'olio e aggiungetevi i porri, salate e coprite col coperchio fino a quando saranno belli stufati. Tenete quindi la fiamma al minimo. Mettete a scaldare l'acqua, quando bolle salatela abbondantemente. Fin qui nulla di difficile... Ma ora viene il bello ed il "complicato" di questa ricetta: inserite 2-3 cucchiaini di composto di tofu in un "sac-à-poche" senza beccuccio e con un coltello tagliate dei tocchetti di composto direttamente nell'acqua bollente (occhio agli schizzi !). (Immergete spesso il coltello nell'acqua, questo è un truccetto che vi facilita il taglio.). A mano a mano che gli gnocchetti vengono a galla, scolateli con una schiumarola e poneteli nella padella con i porri, amalgamando piano piano anche la panna. Proseguite con questa operazione fino al termine dell'impasto. Servite nei piatti spolverizzando di pepe e lievito alimentare a piacimento.

Il Ghiotto Borlotto

Di Mipiacemifabene

Come secondo un polpettone di borlotti delizioso, naturalmente buono, bello e sano! :-) Ecco cosa occorre per prepararlo...

Ingredienti:

- 400 g di fagioli borlotti secchi
- 2 carote - 150 g di spinaci puliti
- foglia di alloro
- 1 cipolla - 1 costa di sedano
- 1 spicchio di aglio
- rosmarino qb - 1/2 cucchiaino di curry
- cucchiaini di salsa di soia
- cucchiaini di olio evo
- noce moscata - 1/2 limone
- cucchiaini di pane integrale grattugiato
- sale marino integrale - pepe



Procedimento: Dopo avere tenuto a bagno i fagioli 8 ore circa mettili in pentola a pressione con acqua fredda insieme all'alloro e cuocili 1 ora dal momento del soffio (io li ho cotti il giorno prima e consiglio di fare lo

stesso anche a voi In una padella soffriggi a fiamma bassa la cipolla tritata insieme al sedano, all'aglio intero, il rosmarino, la salsa di soia e l'alloro per 10 minuti circa. Quando i fagioli saranno cotti scolali e frullali grossolanamente poi aggiungi un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata, il sale, il curry e l'olio. Aggiungi al composto il soffritto, il pane grattugiato, 3 cucchiaini di olio evo, il curry, una macinata di pepe e impasta il tutto con le mani. Forma una palla e copri con pellicola per alimenti. Metti in pentola a pressione le carote con 1 dito d'acqua e cuocile 2 minuti dal momento del soffio. Lava gli spinaci e tritali finemente con l'aiuto di un robot insieme a 1 pizzico di sale, un goccio di olio e il succo di limone. Prendi uno stampo da plumcake ungilo bene con un pennello da cucina e cospargilo con una presa di pane grattugiato. Riprendi i fagioli e disponili sul fondo pressandoli leggermente. Crea una scanalatura al centro. Aggiungi uno strato di spinaci e le carote poi ancora spinaci. Non mettere la verdura sui bordi ma solo al centro per evitare che il polpettone si rompa al momento del taglio. Copri con i fagioli restanti, fai aderire i bordi e fai un po' di pressione per rendere il composto bello compatto. Spolvera con il pane grattugiato, una macinata di pepe e un filo d'olio. Inforna a 200 gradi per 40 minuti circa. Quando sara' cotto attendi che si raffreddi del tutto prima di capovolgerlo su un piatto da portata. Affetta e porziona. Io l'ho servito con un pure' di zucca e cime di cavolfiore e un sughetto a base di salsa di soia aglio e rosmarino scaldati assieme... Buonissimo! :-)

Tortellini beluga

Di Mipiagemifabene

Mmmm... Beluga! Sembra quasi un'esclamazione eppure queste piccole e lenticchie nere travestite da ingrediente povero sono davvero preziose! Ricche di proteine nobili e ferro, aiutano a tenere basso il colesterolo, fonte di vitamine e sali minerali. Le lenticchie a Natale e ancor di piu' a capodanno sono un classico e le buone tradizioni vanno mantenute Il sipario si chiude sul caviale e sale una standing ovation per le nostre beluga! Sapore spettacolare che impreziosisce questi gustosi tortellini della festa; piatto sano e ricco di gusto. Ideale per il pranzo di Natale per festeggiare il nuovo anno e per le domeniche in famiglia! Un cibo che conforta e che fa stare bene :-D Buone feste! :-D



Ingredienti per il ripieno:

- 150 g di lenticchie beluga
- 300 g di acqua - foglia di alloro
- 1 cucchiaino colmo di lievito alimentare in scaglie
- la scorza di 1/2 limone (solo la parte gialla)
- C di olio evo - pepe
- noce moscata
- sale marino integrale

Ingredienti per il brodo:

- 2 litri di acqua
- costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 grossa carota (oppure 2 carote)
- 1 foglia di alloro
- chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di sale marino integrale - pepe rosa

Ingredienti per la pasta:

- 1 cup di farina integrale (180 g circa)
- 1/2 cup di farina di semola (130 g circa)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cup di acqua fredda (130 g circa) + qualche cucchiaino all'occorrenza

Procedimento il ripieno: Lava le lenticchie e mettile a cuocere in pentola a pressione con acqua fredda, una presa di sale grosso e l'alloro. Appena la pentola comincia a soffiare abbassa il fuoco e fai cuocere per 20/25 minuti. Quando le lenticchie saranno cotte e tiepide aggiungi il lievito alimentare, la scorza di limone, l'olio, una grattatina di noce moscata, e un pizzico di sale. Mescola il tutto e schiaccia un po' le lenticchie con la forchetta. Infine con le mani forma una palla, copri con la pellicola e lascia riposare in modo che i sapori si mescolino bene insieme.

Procedimento per il brodo: Lava il sedano, la carota, l'alloro, e impianta i chiodi di garofano nella cipolla. Trasferisci tutto in pentola a pressione, aggiungi il sale grosso e fai cuocere 20 minuti dal momento del soffio. A cottura ultimata lascia sfiatare la pentola e toglie subito la verdura.



Procedimento per la pasta: Versa le farine in una ciotola, aggiungi il sale, la curcuma e miscela bene con una frusta. Aggiungi l'acqua e impasta. Se ti serve altra acqua aggiungine 1 cucchiaino alla volta e ricorda che l'impasto deve essere modellabile ma piuttosto sodo. Quando diventera' bello liscio copri con pellicola e lascia riposare. Nel frattempo prepara il brodo... Trascorsi 30 minuti circa infarina la spianatoia con un misto di semola e farina integrale, dividi l'impasto in 2 parti e comincia a stendere la sfoglia. Quando avrai ottenuto uno spessore di 2/3 mm (quindi abbastanza spessa) e forma dei quadrati di 7/8 cm con l'aiuto di una rotella. Con un cucchiaino porziona il ripieno (senza esagerare), richiudi come i tortellini (guarda il video), se la pasta e' troppo asciutta spennella con un po' di acqua fredda e sigilla bene per non fare fuoriuscire il ripieno in cottura. Butta i tortellini nel brodo bollente e falli cuocere per 4 minuti circa. Servi e decora con pepe rosa, un filo d'olio extra vergine di qualita' e foglie d'alloro.

Sushi tempeh

di Mipiacemifabene

L'ingrediente base di questa ricetta è il tempeh detto anche carne di soia. Buona fonte di ferro, magnesio, calcio e ricco di proteine nobili, si presta a qualsiasi tipo di preparazione. La mia è una ricetta veloce ma d'effetto :-) se accompagnato a una porzione di riso integrale diventa un piatto completo e soprattutto gustoso! Ecco cosa serve nel dettaglio...

Ingredienti:

- 250 di tempeh
- 2 fogli di alga nori
- 1/2 barbabietola rossa
- spicchio d'aglio
- cucchiaini di salsa di soia
- cucchiaini di olio evo
- 1/2 peperoncino piccante
- 1/2 cucchiaino di curry
- 1 carota
- rosmarino
- insalata qb - sale - pepe



Procedimento: In un robot da cucina trita il rosmarino insieme a 1/2 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fai rosolare in una padella e aggiungi il tempeh precedentemente tagliato a metà dal lato più lungo. Fai rosolare 5 minuti circa per parte. Lava e asciuga l'insalata. Fai lessare leggermente una carota e tagliala a listelli sottili. Prepara la salsa procedendo in questo modo; riduci in pezzi più piccoli la rapa rossa, unisci 1 cucchiaino di salsa di soia, il curry, 1 cucchiaino di olio, 1/2 spicchio d'aglio, il peperoncino piccante, il sale e frulla il tutto. Aggiungi un pò di acqua per rendere la salsa fluida al punto giusto per creare uno "specchio" nel piatto. Tosta l'alga nori sul fuoco. Su una base ben asciutta disponi l'alga, aggiungi il primo filetto di tempeh, le carote e l'insalata leggermente salate. Avvolgi e sigilla. Prepara anche l'altro involtino. Affetta con un coltello ben affilato. Versa un pò di salsa piccante sul fondo del piatto e disponi il tempeh... Bello, sano e buono!!!

Fast good!

Di Mipiacemifabene

Ho scelto di rivisitare l'hamburger perchè è considerato il cibo spazzatura per eccellenza. Se cerchi "junk food" su google immagini puoi assistere ad una sfilata di panini a strati farciti con polpette di carne, salse e formaggi che colano come lava, il tutto accompagnato da patatine fritte bisunte... La sagra dei grassi saturi! Eppure questo panino con la sua struttura a strati e i suoi colori vivaci mi attrae e mi ispira... Certo non mi recherei al fast food più vicino a casa a mangiare pane con la consistenza dei marshmallow, una polpetta di carne di pessima qualità e patatine fritte in olio di bassa lega! Quindi decido di prepararmi un panino fantastico a casa. Voglio pensare proprio a tutto e partire dal pane e dalle materie prime nobili per preparare il panino più buono della storia e sano allo stesso tempo. Apro la dispensa e Leggo "fagioli Kidney rossi" o fagioli corallo,



belli come pietre preziose e buoni come il pane quando hai fame... La farina integrale non manca mai a casa mia, qualche verdura e... Si apre il cantiere!

Ingredienti per il pane:

- 1/2 cup di pasta madre rinfrescata la sera prima
- cup di acqua tiepida
- cups e 1/2 di farina integrale
- cucchiaini di olio evo
- cucchiaini di semi di sesamo nero
- 1 cucchiaino raso di sale

Ingredienti per la farcitura:

- 250 g di fagioli kidney rossi (pesati secchi)
- foglia di alloro
- fette di pane integrale
- spicchi d'aglio
- 1 cipollotto fresco
- 1 piccola costa di sedano - 1 carota
- 1 cucchiaino di curry
- peperoncino qb
- 2 cucchiaini di olio evo - Insalata
- cavolo cappuccio viola
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- Ketchup - 500 g di zucca pulita
- erbe aromatiche fresche - sale - pepe



Procedimento per il pane: Sciogli la pasta madre in un cup di acqua tiepida, aggiungi la farina, l'olio, il sale e impasta il tutto fino ad ottenere una palla dalla consistenza liscia ed elastica (tieni vicino a te un altro po' di farina e aggiungila se lo ritieni necessario). Fai riposare l'impasto per 3-4 ore. Ora puoi formare delle palline della grandezza di un mandarino e cospargere la parte superiore con i semi di sesamo pressandoli un pò. Fai riposare altri 30 minuti. Accendi il forno a 200° e cuoci per 15-20 minuti circa. Lascia raffreddare su una griglia.

Procedimento per la farcitura: Dopo avere lasciato in ammollo i fagioli per una notte, mettili in pentola a pressione con acqua fredda insieme a una presa di sale marino e l'alloro. Fai cuocere per 40/50 minuti dal momento del soffio. Trita il pane insieme all'aglio e alle erbe aromatiche (io ho usato rosmarino, erba cipollina, origano fresco e timo limone) e trasferisci in una ciotola. Taglia la zucca condiscila con sale, olio e due cucchiaini di pane tritato aromatizzato alle erbe. Mettila a cuocere in forno a 200 per 20 minuti nella parte alta per farla gratinare. Trita il cipollotto, il sedano, la carota insieme al curry, il peperoncino, l'olio e unisci al pane tritato. Ora metti nel mixer i fagioli scolati insieme all'olio, il pepe, il sale e aggiungi al resto. impasta bene il composto. Affetta sottile il cavolo cappuccio e mettilo in una padella con un goccio di olio, l'aceto di mele, 1 pizzico di sale e 1 tazzina da caffè di acqua. Fai cuocere a fuoco medio per 10 minuti. Metti sul fuoco una padella antiaderente con un goccio di olio e forma dei burger con un tagliapasta. Lasciali cuocere 8 minuti circa per parte. Prepara i panini mettendo un pò di ketchup sulla base inferiore, l'insalata, il burger di fagioli un pò di cipolla (se ti piace), il cavolo viola, copri con il pane e servi con la zucca arrosto... Nutriente, sano, biologico, buonissimo

Considerazioni: Il mio consiglio è quello di cuocere 500 g di fagioli il giorno prima (1 confezione). Una metà la potete utilizzare il giorno stesso magari per una pasta e fagioli e conservare il resto in frigorifero. Il giorno seguente i fagioli saranno pronti per questa ricetta così accorcerete i tempi. Mangiare biologico e vegetariano vi fa guadagnare in salute e risparmiare in denaro! :-)

Pumpkipizza

Di Mipiacemifabene

Un'altra idea per il menu di halloween :-) La pizza alla crema di zucca con olive, capperi e pomodori secchi...
Buonissima! Ecco cosa serve per prepararla...

Ingredienti:

- 1/2 cup di lievito madre (rinfrescato la sera prima)
- cup e 1/2 di acqua tiepida
- cups e 1/2 di farina integrale
- 1 cucchiaino di sale
- 500 g di zucca pulita
- 5 pomodori secchi
- 1/2 cipolla
- cucchiaini di salsa di soia
- spicchio d'aglio
- capperi sotto sale qb
- olive qb
- basilico
- rosmarino
- origano
- salvia
- timo limone
- olio evo

Procedimento:

Sciogli la pasta madre nell'acqua tiepida, aggiungi la farina, il sale, e impasta bene. Quando avrai ottenuto una consistenza morbida ed elastica, copri e metti a riposare per 1 ora. Trascorso il tempo riprendi l'impasto, aggiungi l'olio e impasta dolcemente, fai riposare altre 2 ore. Nel frattempo pulisci la zucca e mettila in pentola a pressione con 1 goccio d'acqua, la salsa di soia, i pomodori secchi, la cipolla, il rosmarino e fai cuocere per 5 minuti dal momento del soffio. A fine cottura trasferisci la zucca in un mixer, aggiungi l'olio, l'aglio, il basilico, aggiusta di sale e frulla il tutto. Riprendi l'impasto e stendilo su una teglia da forno leggermente unta. Inforna a 220° e fai cuocere per 10 minuti.

Togli dal forno, aggiungi la crema di zucca, le olive, i capperi, un goccio d'olio e inforna nuovamente (cerca di fare questa operazione in maniera veloce per non alterare la cottura). Cuoci per altri 20 minuti circa. A fine cottura aggiungi un altro goccio di olio extravergine e le erbe aromatiche fresche. Che profumino...



Papaveri e pappardelle

Di Mipiacemifabene

Oggi vi presento un primo piatto speciale! Colore e sapore... I protagonisti :-) Pappardelle ai semi di papavero; verdi grazie alla spirulina, preziosa alga dalle miracolose proprietà che conferisce un colore brillante alle vostre pietanze. Questo piatto si può considerare completo grazie alla presenza degli azuki e della zucca :-) Ecco cosa vi serve per prepararlo ...

Ingredienti:

- 2 cups di farina integrale
- 2 dl di acqua fredda
- 2 cucchiaini di semi di papavero
- cucchiaino di spirulina bio [Agriturismo Sant'Egle](#)
- 600 g di zucca pulita
- 1/2 cucchiaino di curry
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1 grossa cipolla



- cucchiaini di salsa di soia
- 300 g di azuki (pesati secchi)
- 1 foglia di alloro
- sale marino integrale olio evo pepe

Procedimento: Prepara gli azuki il giorno prima. Dopo averli tenuti a bagno almeno 4 ore, cuocili per 40 minuti a pressione con acqua, una presa di sale e 1 foglia di alloro, aggiungi a cottura ultimata un pò di olio e una macinata di pepe. In una ciotola versa la farina, 1 pizzico di sale, i semi di papavero, e miscela il tutto con una frusta. Sciogli la spirulina nell'acqua e versala sulla farina, mescola e impasta il tutto fino ad ottenere un composto elastico e liscio (tieni a portata di mano un pò di farina). Copri con pellicola per alimenti e fai riposare in frigorifero. Nel frattempo taglia e sbuccia la zucca, trita finemente la cipolla in un robot e trasferisci entrambe in pentola a pressione, aggiungi un dito di acqua, la salsa di soia e cuoci 4 minuti dal momento del soffio. A cottura ultimata aggiungi 2 cucchiaini di olio, il curry, la curcuma e mescola il tutto. Riprendi l'impasto, dividilo in due parti uguali, infarina la spianatoia e stendi la sfoglia lasciandola abbastanza spessa. Aggiungi una bella spolverata di farina su entrambi i lati, arrotola la sfoglia e taglia le pappardelle. Srotolale delicatamente e stendile in un grande vassoio. Porta a bollire l'acqua leggermente salata e cuoci le pappardelle. Scolale appena cominciano a venire a galla. Componi i piatti mettendo gli azuki sul fondo, la pasta e la zucca. Aggiungi una bella macinata di pepe e un pò di olio extra vergine. Porta in tavola e... Buon appetito!

Considerazioni: La spirulina è davvero interessante dal punto di vista nutrizionale. E' ricca di vitamine del gruppo B compresa la famosa B12! Inoltre contiene tanti sali minerali; ferro, calcio zinco, magnesio... E' un antianemico, antiossidante, antivirale, ricostituente antinfiammatorio... Insomma; un toccasana! Io la utilizzo in cucina anche per la sua intensa nota di colore! Ecco i coloranti che possiamo utilizzare per ravvivare i nostri piatti e rendere più allegra la tavola

Il Primo d'autunno

Di Mipiacemifabene

Per il primo giorno d'autunno un primo piatto speciale, dedicato a questa stagione che con i suoi colori in continua trasformazione mi lascia sempre a bocca aperta... E a pancia piena!

Ingredienti:

- 300 g di spaghetti integrali
- 500 g di zucca sbuccata (circa)
- manciata di porcini secchi
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- basilico rosso
- timo limone
- rosmarino
- cucchiaini salsa di soia (shoyu)
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- olio extra vergine
- sale - pepe



Procedimento: Metti i funghi a bagno mentre sbucci la zucca, l'aglio e la cipolla. Metti tutta la verdura e i funghi in pentola a pressione con un rametto di rosmarino, la salsa di soia e 1 goccio di acqua, chiudila e dal momento del soffio fai cuocere 4 minuti. Spegni e frulla il tutto. Aggiungi 1 goccio di olio evo, la curcuma, 1 generosa macinata di pepe e regola di sale oppure aggiungi altra salsa di soia. Cuoci a parte gli spaghetti in acqua leggermente salata e scolali a dente. Unisci la pasta alla salsa, mescola e aggiungi le erbe aromatiche fresche... Un piatto semplice, sano e delizioso! Vi lascio con una foto scattata alle mie bellissime zucche...

Vitel non è

Di Mipiacemifabene



Questo piatto l'ho preparato in occasione di una serata dedicata all'arte a San Marino...

Una delle pietanze che faceva parte del buffet per l'aperitivo interamente preparato da me per 45 persone...

E' stato molto apprezzato :-)) non è rimasto nulla con mia grande soddisfazione!

Condivido il tutto con voi partendo da questa ricetta...



Ingredienti per il muscolo di grano:

- 360 g di glutine di frumento (2 cups e 1/2)
- cup scarso di farina di ceci
- barbabietole
- 1 cup di acqua
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di paprika
- salsa di soia
- sale, pepe - 1 foglia di alloro
- 1 cipolla- 1 carota - 1 costa di sedano

Ingredienti per la salsa:

- cup di ceci lessati
- 1 cup di acqua (scarso)
- 1/2 foglio di alga nori tostata
- 1/2 spicchio di aglio
- Origano
- 1 manciata di capperi
- il succo di 1/2 limone
- cucchiaini di olio di girasole
- caviale vegetale
- sale - pepe

Procedimento per il muscolo di grano: Metti sul fuoco una pentola a pressione aperta insieme all'acqua, la cipolla, il sedano, la carota, il rosmarino e l'alloro per preparare un brodo dove andrai a cuocere il muscolo di grano. Miscela la farina di glutine insieme a quella di ceci e a 1 presa di sale. In una ciotola metti le barbabietole, l'acqua, 3 cucchiaini di salsa di soia, l'aglio, il rosmarino, la paprika, il curry e frulla il tutto. Aggiungi il liquido alle farine e impasta fino ad ottenere una consistenza elastica e spugnosa (aggiungi eventualmente altra acqua). Avvolgi l'impasto in uno strofinaccio e chiudilo con lo spago per alimenti. Mettilo a cuocere nel brodo vegetale e chiudi la pentola a pressione, fallo cuocere dal momento del soffio 40-50 minuti. Spegni e attendi che si raffreddi prima di eliminare lo strofinaccio. Affetta e disponi su un piatto da portata.

Procedimento per la salsa: Tosta l'alga sul fuoco e mettila in un contenitore insieme a tutti gli ingredienti, frulla il tutto fino ad ottenere una consistenza vellutata. versa la salsa sopra il muscolo di grano e decora con caviale vegetale. Per chi non lo conoscesse eccolo qua...

Come avrete già immaginato dal nome l'ho preso all'Ikea nel banco frigo, è un prodotto a base di alghe ed è molto utile per decorare e farcire tartine :-)) Davvero squisito! Alla prossima ricetta! Federica :-))

Focaccia mediterranea

Di Mipiagemifabene

Una soffice focaccia al profumo di macchia mediterranea... Rosmarino, origano fresco, santoreggia e timo limone hanno aromatizzato e impreziosito questa fantastica pizza :-))

Ingredienti:

- 150 g di pasta madre rinfrescata la sera prima
- 500 g di farina integrale
- sale marino integrale
- olio evo
- rosmarino
- origano fresco



- santoreggia - timo limone - sale grosso

Procedimento: Sciogli la pasta madre con acqua qb e aggiungi la farina e il sale. Impasta per almeno 10 minuti, quando l'impasto sarà sodo e liscio aggiungi un pò di olio e massaggialo. Copri con un panno e lascia riposare per almeno 2 ore. Stendi l'impasto con le mani in una teglia e lascia riposare altri 30 minuti. Aggiungi le erbe aromatiche, il sale grosso, olio evo e inforna a 220° per 25 minuti circa (il tempo è relativo anche al tipo di forno in uso). A cottura ultimata aggiungi altre erbe aromatiche fresche ed eventualmente un altro goccio di olio... Una focaccia dal profumo inebriante!

Coming soon! Alla prossima ricetta! Federica :-)

Mayanese

Di Mipiagemifabene

I maya hanno inventato la mia salsa preferita... la "Mayanese"! Protagonista è l'avocado, un frutto favoloso per il suo sapore e consistenza, fonte generosa di vitamina A, E e omega 3! Cosa aspettate a mangiarla?? Prepararla è facilissimo, seguitemi!

Ingredienti:

- avocado maturo
- succo di 1/2 limone
- 1/2 spicchio di aglio
- 1/2 peperoncino fresco piccante (privato dei semi)
- sesamo nero
- sale - pepe



Procedimento: Sbuccia l'avocado e mettilo in un contenitore insieme a tutti gli ingredienti (a parte il sesamo nero che ho usato solo per decorare), frulla tutto e trasferisci in una ciotola. Decora a piacere, io ho utilizzato il sesamo nero e 2 bei peperoncini rossi coltivati da me :-D Ho servito la "Mayanese" insieme alla mia piadina e un'insalata di germogli freschi... Buonissima!!! :-D Ed eccola ancora, in tutto il suo splendore! Un saluto a tutte/i!! Alla prossima ricetta! Federica :-)

Delicious lilla sauce

Di Mipiagemifabene

Ma che buona questa salsa... :-P

Ingredienti:

- 5 cucchiaini di cavolo cappuccio tritato
- panetto di tofu (150 g circa)
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di aglio secco in polvere
- cucchiaini di olio di girasole
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- olio evo
- acqua qb
- sale

Procedimento: Tritate in un robot da cucina 1/4 di cavolo cappuccio viola e saltatelo in padella con un goccio di olio evo, 1 pizzico di sale, 1 goccio d'acqua, la salsa di soia, l'aglio secco e fate cuocere per 5 minuti. In un mixer mettete il tofu e



aggiungete 5 cucchiaini di cavolo, 1 tazzina da caffè di acqua, l'olio di girasole e l'aceto di mele e frullate fino ad ottenere una salsa soffice e vellutata (aggiungete acqua a poco a poco se lo ritenete opportuno). Servite per condire la pasta, per vivacizzare il pinzimonio o per farcire crostini e panini o dove preferite! E' una salsa dal colore brillante e veramente buonissima! Alla prossima ricetta! Federica :-)

Panpkin

Di Mipiacemifabene

Il titolo di questa ricetta è molto indicativo

Sto realizzando ricette a base di zucca visto il periodo... Halloween è alle porte e volevo preparare un menu allegro per una festa tra amici.

Per aprire le danze vi presento questo scenografico panino da dividere in porzioni dai colori brillanti e dal sapore ricco.

La zucca e i suoi semi sono i protagonisti :-)

Ecco cosa serve per prepararlo...



Ingredienti per il pane:

- 1/2 cup di lievito madre (rinfrescato la sera prima)
- cup e 1/2 di acqua tiepida
- cups e 1/2 di farina integrale
- cucchiaini di semi di zucca bio
- 1 cucchiaino di sale
- cucchiaini di olio evo

Ingredienti per la farcitura:

- cetriolo
- pomodori
- insalata romana
- foglie di cavolo cappuccio viola
- fette sottili di zucca grigliata
- zucchine
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 2 spicchi d'aglio
- 80 g di lenticchie rosse decorticate
- 1 cipolla piccola
- Origano
- Basilico
- Rosmarino
- succo di limone
- 1/2 cucchiaino di curry
- olio evo - sale - pepe

Procedimento per il pane: Sciogli la pasta madre nell'acqua tiepida, aggiungi la farina, il sale, e impasta bene. Quando avrai ottenuto una consistenza morbida ed elastica, copri e metti a riposare per 1 ora. Trascorso il tempo riprendi l'impasto, aggiungi l'olio e impasta dolcemente. Trasferisci l'impasto in una tortiera leggermente unta e fai riposare nuovamente per 2 ore. Quando l'impasto sarà raddoppiato scaldi il forno a 220 gradi, aggiungi i semi di zucca, un pizzico di sale marino integrale e inforna per 25 minuti circa.

Procedimento per la farcitura: Lava le lenticchie, trasferiscile in una pentola a pressione e aggiungi il doppio di acqua fredda e una presa di sale. Unisci 1 spicchio d'aglio, la cipolla, il rosmarino e cuoci per 10 minuti dal momento del soffio. Frulla il tutto e trasferisci in una ciotola insieme a un goccio di olio evo e al curry. Griglia qualche fetta sottile di zucca, e 2 zucchine. Cuoci per 2 minuti in pentola a pressione la zuccina rimasta in un dito d'acqua leggermente salata. Trasferiscila in un robot da cucina insieme all'aglio, un goccio di olio, un pizzico di sale, il basilico, 1 cucchiaino di semi di zucca, una spruzzata di succo di limone e trita il tutto. Affetta i pomodori, i cetrioli (con la buccia se bio), taglia a strisce sottili il cavolo cappuccio lava l'insalata e separali per tipo. Taglia il pane (l'ideale sarebbe tagliare il pane su due livelli, come i tramezzini) e comincia a farcirlo procedendo a strati; innanzitutto spalma la crema di lenticchie, aggiungi poi il cavolo cappuccio, l'insalata, il pomodoro condito con origano sale e olio, il cetriolo, la crema di zuccina, la zucca grigliata e copri con il pane. Affetta come una torta e rallegra la tua tavola per la festa! Buonissimo!!!! Ecco altre foto...

Penneroncini

Di Mipiacemiafabene

Questa pasta e' davvero gustosa! Conoscete i friggitelli?? Sono dei piccoli peperoni non piccanti e pieni di sapore. Di solito si friggono ma ormai avrete capito che io non frizzo nemmeno a carnevale. Sono speciali semplicemente saltati in padella; provare per credere! Ma andiamo a vedere nel dettaglio cosa serve per preparare i miei "Penneroncini"

Ingredienti:

- 300 g di penne integrali
- 500 g di friarielli
- cipolla di tropea
- spicchi di aglio
- cucchiaini di semi di girasole
- 2 cucchiaini di semi di papavero
- cucchiaini di salsa di soia
- olio evo - sale - pepe



Procedimento: Lava e pulisci i peperoncini privandoli del picciolo e dei semi. In un wok metti l'aglio, la cipolla di tropea tagliata a rondelle e un bel goccio di olio. Unisci i peperoni e fai dorare il tutto. Aggiungi la salsa di soia, 1 pizzico di sale, 3/4 cucchiaini di acqua e continua a cuocere dolcemente. Tosta i semi in una padella dal fondo spesso facendo attenzione a non bruciarli. Porta a bollire l'acqua leggermente salata, butta la pasta e scolala al dente. Uniscila ai peperoni, salta tutto insieme. Aggiungi una macinata di pepe, un altro goccio di olio e unisci i semi. Servi e gusta! Alla prossima! Federica

Purea di fave e cicoriette selvatiche alla salentina

Di Corro Ergo Sum

Utilizzo con grande piacere il mio blog per la prima volta da quando l'ho creato per partecipare ad un gioco serio e semi serio su un argomento che mi sta particolarmente a cuore: la cucina (giacchè ne ho fatto la mia professione da circa nove anni) ed in particolare la cucina veg* (visto che da poco più di un anno ne ho fatto invece una delle mie principali passioni, assieme alla corsa). Partecipo al contest organizzato da RAVANELLO CURIOSO con una RICETTA SALATA, semplice ma di grande sostanza, che rappresenta forse come poche altre la mia terra, il Salento, e che coniuga secondo me a pieno l'essenza salutista ed etica della scelta VEG*.



Ingredienti: 1 kg di cicoriette selvatiche ("cicore creste" della macchia salentina);

- 500 gr di fave secche sgusciate;
- Olio extravergine d'oliva biologico da olive "celline di Nardò";
- Una patata;
- Peperoni piccoli (meglio se "cornetti") biologici;
- Crostini di pane di semola di grano duro tipo "Altamura";
- Sale

Tenere in ammollo per circa 12 ore le fave coprendole d'acqua; se l'operazione viene fatta la sera prima, la mattina dopo il loro volume sarà leggermente aumentato. E' quindi il momento di risciacquarle e metterle a

cuocere in acqua salata assieme ad una patata e a due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, per circa un'ora e mezza (bastano venti minuti appena se si usa la pentola a pressione). L'acqua deve coprirle interamente, lasciando due dita sopra di esse. Rabboccare se necessario durante la cottura, fino a completo assorbimento.

Nel frattempo pulire le cicoriette selvatiche privandole delle radichette ed eliminando le foglioline secche. Lavare accuratamente le stesse e metterle a bollire per circa 15 minuti in abbondante acqua salata.

Passare al mixer le fave cotte e la patata fino ad ottenere una purea fluida, resa più morbida proprio grazie alla presenza della patata.

Impiattare le cicoriette selvatiche, la purea di fave e guarnire il piatto con alcuni saporitissimi peperoni scottati in olio extravergine d'oliva, dopo averli salati appena.

Condire il piatto con olio extravergine d'oliva, a crudo per esaltarne il sapore ed i profumi.

Il piatto si accompagna e si completa volentieri con crostini di pane di semola di grano duro casereccio, tipo "Altamura". Autore: Giuseppe Spenga (Nardò - LE)

Sformatino di tofu e broccoli

di Ilaria

Ingredienti:

- broccolo
- 1 patata
- 1 panetto di tofu piccolo
- olio evo
- gomasio
- sale e pepe
- pangrattato



Procedimento:

Lessare broccolo e patata e sbollentare il tofu per 1 minuto. Mettere l'olio con l'aglio in una padellina e far saltare la verdura schiacciata con una forchetta e il tofu come a strapazzarlo; spolverare di gomasio, aggiustare di sale e pepe. Ungere un pirottino, cospargere di pangrattato e pressare bene lo sformatino, cospargere la base di pangrattato e mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 15.

La bella vellutata ...

di Mipiacemifabene

Una vellutata perfetta per disintossicarsi dagli stravizi natalizi :-). Un pieno di proteine e vitamine senza rinunciare al gusto! Ancora protagoniste le lenticchie beluga impreziosite dalla nota di colore/sapore del cavolo cappuccio viola. Facilissime da preparare ma di grande effetto, piatto perfetto anche per stupire gli amici a cena :-). Ecco gli ingredienti che servono per prepararla ...

Ingredienti:

- 300 g di lenticchie Beluga
- 1/2 cavolo cappuccio viola
- foglia di alloro
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- cucchiaini di olio evo
- finocchio selvatico per decorare
- sale marino integrale
- pepe



Procedimento:

Lava accuratamente le lenticchie in acqua e mettile in una pentola pressione insieme all'acqua fredda (1 parte di lenticchie e tre di acqua), la cipolla, l'alloro, la salsa di soia e l'aglio. Fai cuocere 25 minuti dal momento del soffio. Nel frattempo prepara il cavolo cappuccio tagliandolo a strisce sottili. Mettile in padella insieme a un goccio di olio, aggiungi l'aceto di mele un pizzico di sale, 3/4 cucchiari di acqua, copri con un coperchio e fai stufare per 10 minuti circa. Il cavolo dovrà essere stufato ma ancora croccante e conservare il colore vivace. Quando le lenticchie saranno cotte elimina l'alloro, aggiungi il curry, l'olio, regola di sale e frulla il tutto. Trasferisci nei piatti e aggiungi il cavolo cappuccio al centro. Rifinisci il piatto con un'abbondante macinata di pepe nero, il finocchio selvatico e olio extra vergine di qualità. Una ricetta gustosa, bella e sana... In altre parole mi piaciemifabene A presto! Federica :-)

Insalata di miglio invernale

Di Girovegando

Eccoci qua! Nell'ultimo post vi avevo promesso ricettine più leggere, perché si sa che gennaio è il mese in cui si cerca di tornare in linea dopo gli stravizi natalizi e, complice Salutiamoci di questo mese, ho pensato di pranzare con qualcosa di sano e leggero: un'insalata di miglio! :-)

Ora, come ho già detto altre volte, io non sono una grande fan dei cereali in chicco...o meglio, alcuni mi piacciono abbastanza, ma ne consumo veramente pochi, vuoi per i tempi di preparazione biblici, vuoi perché, ahimè, amo incondizionatamente la pasta, e non riesco a rinunciarci. Il miglio, quantomeno, si prepara in maniera piuttosto rapida, ma diciamo che è tra i cereali che proprio non mi entusiasmano...sarà la consistenza, quel gusto un po' indefinito, non so, ma non lo cucino quasi mai.

Diciamo che per questo piatto ho puntato ai colori, così da ingannare anche gli altri sensi, ma devo ammettere che, nella sua semplicità, è buono! Credo che la magia stia nel condimento che ben si lega a tutti gli ingredienti.

Ad ogni modo, eccolo qui!

Ingredienti per 2 persone:

- 160 gr miglio
- mezza melagrana matura
- mandarino
- una manciata di pinoli
- 20-30 gr rucola

Per il condimento:

- 2 cucchiari olio evo
- 2 cucchiaini di aceto balsamico bio
- 2 cucchiaini rasi di senape di Digione
- 2 cucchiaini malto di riso
- sale, pepe

Procedimento: Laviamo il miglio e posizioniamolo in un pentolino con una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume, saliamo e mettiamo a cuocere a fuoco basso per 20 minuti circa, e comunque finché tutta l'acqua non è stata assorbita. Intanto laviamo la rucola, asciughiamola, scartiamo i gambi e tagliamo le foglioline; sgraniamo i chicchi della melagrana e in un padellino tostiamo dolcemente i pinoli, mescolandoli spesso. Sbucciamo il mandarino e peliamo a vivo gli spicchi, tagliandoli poi a metà. Riserviamo tutti gli ingredienti. Prepariamo il condimento unendo in una ciotolina tutti gli ingredienti e mescolando con una forchetta. Quando il miglio è cotto aggiungiamo 1 cucchiaino di olio e sgraniamolo con una forchetta, poniamolo in una ciotola e facciamolo raffreddare leggermente.

A questo punto aggiungiamo i chicchi di melagrana, la rucola, il mandarino e i pinoli.

Mescoliamo delicatamente. Versiamo il condimento, rimescoliamo e serviamo in tavola.

Un abbraccio e a presto :-)



Pasta con il pesto di barbabietole

Di Germogli di soia

Le barbabietole. Mia mamma ha sempre provato a farcele mangiare, perché mi diceva che migliorano la circolazione sanguigna. Però se una cosa non ti piace non ti piace e basta. Soprattutto se non vuoi fartela piacere.

Poi però è uscito l'altro mio lato caratteriale, quello testardo, quello che deve per forza fare una cosa. E così ho comprato una barbabietola, perché sapevo che faceva bene. E l'ho mangiata per lo stesso motivo. Beh non mi è piaciuta tantissimo, ma col tempo ho sperimentato nuove ricette e nuovi abbinamenti e ora non vedo l'ora di trovarle sul banco del mercato per potermele mangiare. Solitamente le mangio crude in insalata condite con olio, sale e limone. E mi piacciono molto!

Ma di ricette ne avevo già pubblicate due, qui e qui. Stavolta presento una pasta. Come ho già detto la barbabietola mi piace cruda, così ho pensato di preparare un pesto. Però la barbabietola è anche molto dolce, quindi ci ho abbinato i porri, per smorzare la dolcezza.

Ho messo a bollire abbondante acqua che poi ho salato. Intanto Ho affettato mezzo porro compresa la parte verde e l'ho messo a stufare in una padella con un filo d'olio e acqua. Intanto ho pelato un pezzo di barbabietola e l'ho frullata. Ho tostato dei semi di sesamo e li ho uniti alla barbabietola e ho rifrullato. Ho unito olio qb per aiutarmi ad avere un composto omogeneo.

Ho lessato la pasta (della buona pasta, magari integrale, io ne avevo più) con metodo della cottura passiva e gli ultimi 3 minuti l'ho fatta insaporire nella padella dei porri che intanto ho salato. Ho unito qualche cucchiaino d'acqua di cottura della pasta e ho fatto ben mantecare. Ho spento il fuoco e ho aggiunto la crema di barbabietola qb. Ho unito altra acqua (poca alla volta) e ho mescolato bene. Io poi ho aggiunto qualche goccia di succo di limone, perché ormai non riesco a staccarmene, ne sono totalmente dipendente.



Torta salata di cavolo rosso ...

Di Passato tra le mani

..ovvero un fiore spuntato da un golosissimo ripieno viola!

Vista la mole di impegni mia e del padre dei piccoli, pensavamo a un tranquillo Capodanno con Ipazia addormentata a letto, Silo addormentato addosso a me e due chiacchiere con la Zia di Casa.

Nonostante le poco appetibili previsioni, quest'ultima era in trasferta da noi.

Poche ore prima mi è arrivato il graditissimo invito della Capra e abbiamo cambiato programma! Del menù, ottimo, abbondante e schiscettato chiedete a lei. Prima di mettermi in macchina con la tribù allattavo Silo, lavavo i piatti e preparavo questa torta salata. Grazie alle braccia opzionali, ovvero il mei tai in cui il due-mesenne trascorre giornate e nottate a mo' di appendice mia.



Ingredienti:

- pasta da pane all'olio*

Per la farcia:

- cavolo rosso
- okara
- yogurt di soia o labné di soia*
- alloro
- cipolla rossa

- pangrattato*
- noce moscata
- vino rosso
- aceto di vino rosso
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

Per pennellare:

- malto d'orzo e latte di riso emulsionati

Procedimento: affettare sottilmente la cipolla e saltarla in olio e alloro. Salare. Unire il cavolo, saltare, sfumare con il vino rosso e con l'aceto. Unire l'okara e, se dovesse asciugarsi troppo, del brodo vegetale bollente e cuocere per almeno 15' a fiamma bassa. Spegnerne, unire noce moscata e labné. Amalgamare bene e lasciar raffreddare. Stendere sottile sottile la pasta da pane e foderarne uno stampo da crostata nel fondo e nei bordi, lasciando sporgere un pochino la pasta. Riempire con la farcia, livellare. Coprire con un secondo disco di pasta e ripiegare l'eccesso sul bordo, così da sigillarlo. Se avanza un po' di pasta utilizzarla per farne disegni da appiccicare con un po' di acqua. Se la farcia risultasse unidina, stendere un velo di pangrattato prima di versarla. Pennellare con l'emulsione. Qui vedete l'autrice del bassorilievo che lo sta ripassando. Infornare a 175° per 40', dopo i primi 20' coprire con alluminio se la superficie scurisce troppo. Se è diventato troppo croccante, pennellare velocissimamente con acqua appena aperto lo sportello del forno. Io non vi ho detto nulla 😊

Le specifiche* La mia pasta da pane era stata ottenuta con l'ennesima ricetta riciclosa: qualche settimana fa avevo voluto testare una marca di latte di soia caldeggiata da un'amica. Si trova al LIDL ed è dichiarata bio. La maionese mi è impazzita, evidentemente come tenore in lecitine non è il massimo! O chissà quali imperscrutabili processi di lavorazione l'han reso così poco adatto. Altre chiacchiere? Venite ad animare la pagina Fb di Passato tra le mani! Vi aspetto! E per chi vuole le ricette direttamente in casella di posta, menù nella colonna di destra! Iscrivetevi, vi aspetto!

LaSana al forno

Di Mipiacemifabene

Una rivisitazione in chiave salutare del piatto classico. La regina dei pranzi domenicali in Emilia Romagna, famosa in tutto il mondo... E' lei, la lasagna al forno che colora, rallegra e "riempie" vivaci tavolate di amici e parenti. In questa mia interpretazione pero' tutti gli ingredienti sono sani e di origine vegetale. Le tradizioni sono le nostre radici pertanto non vanno perdute ma si possono sempre migliorare :-). L'ingrediente base e' il grano saraceno che si sostituisce alla classica sfoglia all'uovo, la salsa e' a base di cavolfiore e il sugo nasce dall'incontro del pomodoro con la zucca, il sedano, la cipolla e il basilico... Possiamo ricordare la lasagna senza nostalgia; adesso c'e' la mia "LaSana al forno"! :-)



Ingredienti:

- 500 g di grano saraceno bio
- cavolfiore (solo le cime)
- 1 cucchiaio di farina integrale
- 1 cucchiaio di lievito alimentare in fiocchi
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- 1 fetta di zucca
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio



- 1/2 cup di latte di soia
- cucchiaini di olio di girasole bio (spremuta a freddo)
- cucchiaini di semi di zucca
- 1/2 bottiglia di passata di pomodoro
- 1/2 cucchiaino di curry dolce
- 1 peperoncino
- Basilico
- olio evo, sale, pepe

Procedimento: Metti in un mixer la zucca, il sedano, la carota, la cipolla, l'aglio e trita tutto. Trasferisci in una pentola a pressione, aggiungi la salsa di pomodoro, 1 bicchiere di acqua, un pizzico di sale marino integrale, il basilico, il peperoncino e fai cuocere 10 minuti dal momento del soffio. A cottura ultimata togli il peperoncino, aggiungi 2 cucchiaini di olio, mezzo cucchiaino di curry, mescola e trasferisci in una ciotola. Lava il cavolfiore e fai cuocere con un dito d'acqua leggermente salata in pentola a pressione per 2 minuti dal momento del soffio. Trasferisci il cavolo in un contenitore insieme a 1/2 bicchiere di latte di soia, la farina, 2 cucchiaini di olio di girasole bio (spremuta a freddo), la noce moscata, il lievito in fiocchi e frulla a immersione facendo incorporare aria. Aggiungi una macinata di pepe e regola di sale. Metti a cuocere il grano saraceno in acqua leggermente salata (l'acqua deve essere il doppio del cereale), fai cuocere per 10 minuti a pressione. A cottura ultimata aggiungi un goccio di olio e mescola il tutto. Lascia riposare 5 minuti. Versa un pò di sugo in una teglia e fai uno strato di grano saraceno, aggiungi uno strato di salsa di cavolfiore e il sugo. Ripeti l'operazione e finisci aggiungendo semi di zucca pestati insieme a un pizzico di sale e se volete una spolverata di pane grattugiato. Inforna per 40 minuti circa. Un piatto ricco e speciale ideale anche per il pranzo di Natale, per non dimenticarsi che si può godere della buona tavola in tutta salute! In altre parole mi piaccio! Alla prossima ricetta! Ciao :-D Federica :-)

Considerazioni: Il grano saraceno lo potete trovare tra i cereali ma tenete presente che non è una gramina e non contiene glutine. Se volete potete anche fare una versione gluten free di questa ricetta sostituendo la farina di grano con farina di grano saraceno o farina di riso ed eliminando il lievito alimentare in scaglie.

Involtini toscani

Di Seme di girasole

Questi involtini nascono dalla voglia di sorprendere e accogliere i miei genitori nel migliore dei modi, dato che sono venuti a trovarmi in questi giorni di festa. Per accoglierli proprio in Toscana non potevo far mancare nei loro piatti gli ingredienti principi di questo territorio e di questa stagione...il cavolo nero e i funghi porcini!!!! Godetevi insieme a loro questi involtini dal morbido ripieno...

Ingredienti:

- 10 foglie di cavolo nero (quanto più larghe possibile)
- 150 g fagioli secchi misti (borlotti, cannellini, rossi, neri, occhio nero)
- 1/2 carota
- 1/2 cipolla
- 20 g funghi porcini secchi
- 4 funghi porcini freschi (grandezza media)
- 150 ml panna di avena
- Sale, pepe, prezzemolo, aglio, olio extravergine d'oliva



Procedimento: Cuocete i fagioli come vostro solito, intanto sbollentate in acqua salata per circa 5 minuti le foglie di cavolo private della parte di gambo più dura. Pulite i funghi freschi, tagliateli a pezzetti e a fettine e soffriggeteli in padella con aglio e olio, quindi aggiungete sale, pepe, prezzemolo e infine la panna. Cuocete

ancora un po' ed eventualmente salate ancora perchè la panna d'avena è piuttosto dolce. Tenete da parte questo gustoso sughetto che andrà a condire gli involtini. Per il ripieno del cavolo nero, preparate un soffritto con olio, cipolla sminuzzata e carote tagliate a cubetti piccolini. Aggiungete i fagioli frullati per farli insaporire e lasciate restringere/asciugare il composto nel caso dovesse esserci rimasta un po' di acqua di cottura dei fagioli. Salate a piacere. A parte ammolate i funghi secchi, quando sono rinvenuti tagliuzzateli finemente e aggiungeteli al composto di fagioli. Ora riprendete le foglie di cavolo nero che intanto si sono raffreddate e ponete su ognuna di essa una cucchiata di fagioli frullati. Arrotolate la foglia a formare un involtino e fermatelo con uno stuzzicadenti. Procedete così fino ad esaurimento degli ingredienti. Cuocete ancora un po' gli involtini nella pentola con il sughetto di porcini e panna. Lasciateli riscaldare e insaporire per almeno 10 minuti rigirandoli ogni tanto. Servite due involtini a persona se volete farne un antipasto o anche di più per un secondo. Mio padre ha fatto il bis 😊 Son soddisfazioni anche queste!

Vellutata densa di zucca e patate

Di EpiNeo

Sempre per il pranzo di Natale 2012 come primo piatto ho preparato una vellutata densa, bella corposa, di zucca e patate di cui avevo già parlato a Ravello. Questa volta però ho fatto le foto, guardate com'è densa! Fichissima! Tipo stucco fresco nello stomaco, poi non vi alzate più dalla sedia :D

Gli ingredienti sono talmente pigro che li copio dal commento che avevo scritto a Rava, e per 4 persone dovrebbero essere circa così:

- zucca di circa 20 cm di diametro o qualcosa meno
- patate medie
- olio evo
- rosmarino 2 o 3 rametti
- alloro qualche foglia
- pepe qb
- curcuma qb
- acqua qb



Attenzione al procedimento super equo solidale salutistico e risparmiato.

Tagliate a cubetti di qualche cm di lato la zucca.

Mettete le patate a lessare in una pentola e sopra ad essa mettete un cestello per cucinare al vapore la zucca.

Chi possiede una vaporiera può anche cucinare tutto al vapore, il mio è semplicemente un modo per utilizzare un fuoco solo della cucina a gas e risparmiare un po'.

Una volta che zucca e patate sono cotte sbucciatele (la zucca è molto più semplice sbucciarla cotta), tagliatele e mettetele in una pentola schiacciandole un po'.

Accendete il gas, condite con un po' d'olio evo e aggiustate con l'acqua la corposità. Io la tengo bella densa. Con un minipiner o similare frullate tutto mentre ricuocce.

Utilizzate una velocità medio-bassa se non volete ritinteggiare la cucina :)

Una volta che ottenete un bel composto omogeneo potete condire con il rosmarino, l'alloro, il pepe e la curcuma.

Lasciate ancora nella pentola la vellutata qualche minuto per farla profumare con le spezie, poi spegnete, servite, assaggiate e..... aaahhhh!!!

Scotta!!!

Aspettate un attimo prima di mangiare ;)

Guardate che bella corposità, dove togliete il cucchiaio rimane il buco, come negli omogeneizzati per bambini!

Linguine di zucchine crudiste

Di EpiNeo

Per il pranzo di Natale 2012 come piatto di entrata ho proposto delle succulenti linguine crudiste. Le ho ottenute con un attrezzo particolare simile ad un pelapatate ma che ricava tante striscette di verdura abbastanza sottili. Per la loro conformazione ho deciso di chiamarle linguine e non tagliatelle. Poi cosa siano in definitiva non saprei.

Ma poco importa! Andiamo con gli ingredienti per 4 persone:

- 4 zucchine bio
- 60 gr. di funghi porcini essiccati messi a mollo per qualche decina di minuti
- 2 bustine di zafferano OPPURE 1 bustina di zafferano + un po' di curcuma
- limone di Sicilia (e che sia solo di Sicilia vi raccomando!)
- olio evo qb (e se non è qb non si può fare! :D)
- una manciata di noci dell'Amazzonia (raccolte personalmente) e di mandorle



Dovrete ottenere delle linguine dalle zucchine con un attrezzo tipo un pelapatate o simile oppure con un simil Spiromat oppure ancora facendole a mano (non vi passa più!). Delle 4 zucchine 3 le ho sbucciate e una no. Fate voi come più vi aggrada. Mettete le linguine di zucchine a marinare con il succo di limone di Sicilia per qualche decina di minuti. Se siete di fretta queste decine di minuti possono essere accorciate.

Scolate e tagliate i funghi. Macinate le noci dell'Amazzonia e le mandorle. Finita la marinatura condite le linguine di zucchine con i funghi, lo zafferano (ed eventualmente la curcuma), l'olio evo e le noci e mandorle macinate. A questo punto potete servire. Se volete per ottenere un effetto formaggio potete rispolverare direttamente sulle linguine nei piatti un po' di noci e mandorle macinate.

Mezzemaniche caponate

Di EpiNeo

Ed eccoci al secondo piatto del pranzo di Natale 2012: le mezzemaniche ripiene di caponata. L'idea è stata partorita in famiglia, da me e mio padre e poi eseguita da lui. Perché complicarsi la vita a riempire le mezzemaniche? Semplicemente perché all'ultimo momento non abbiamo trovato dei cannelloni, inoltre queste mezzemaniche erano anche integrali.

Parto prima a descrivere il procedimento ad alto livello, con un sistema TOP-DOWN (e qui viene fuori l'animo di analista tecnico).

preparare la caponata

cuocere le mezzemaniche scottandole 5 minuti o poco più

fare raffreddare un po' la caponata e le mezzemaniche

riempire le mezzemaniche con la caponata e disporle in una teglia da forno

ricoprire le mezzemaniche con della passata di pomodoro

cuocere in forno qb

Il punto saliente è uno: cuocere le mezzemaniche al punto giusto perché alla fine della preparazione siano cotte, non troppo al dente e non troppo scotte. Facendole cuocere 5 minuti sono rimaste forse leggermente



troppo al dente, soprattutto perché erano integrali. Dipende anche dalla qualità e dal tipo di pasta. Eventualmente provate a lasciarle 1 o 2 minuti in più.

Passiamo agli ingredienti:

- caponata (melanzane, peperoni, zucchine, pomodori, patata) cotta in padella con olio evo, capperi, olive taggiasche snocciolate, aglio e qualche spezia per insaporire; personalizzatela a piacere non fate i timidi ;)
- 1/2 kg. di mezzemaniche di grano duro integrale
- passata di pomodoro qb

Perché la patata? Ma perché è bbuona no! :P A parte questo compattizza un po' la caponata permettendole di stare meglio alloggiata all'interno delle mezzemaniche.

Bello scrivere una ricetta in TOP-DOWN, praticamente è come farla al contrario. Ed è anche come mangiarla: finisce subito! :D

Farigiolata e Fragù

di EpiNeo

Capita di sbagliare, ma visto che nulla succede per caso, in questa dimensione spazio-temporale la morte di qualcosa comporta la nascita di qualcos'altro. Ed ecco quindi che la morte dei falafel ha portato alla nascita della Farigiolata, proposta come terzo piatto del pranzo di Natale 2012.

È successo che stavo facendo dei falafel, rivisitando [la ricetta della Ravanella](#), a base di fagioli cannellini (un po' troppo poco saporiti forse per fare dei falafel?) ma i miei due attrezzi elettrici da cucina per sminuzzare e frullare non mi hanno aiutato molto: uno troppo vecchio e stanco per frullare bene tutto, l'altro invece molto potente ma predilige qualcosa di un po' più liquido per riuscire a frullare.

Ho dovuto accontentarlo ma ho anche dovuto cambiare ricetta perché con quel composto, essendo troppo liquido, non potevo farne delle polpette. Fu così che ho steso il composto in una teglia da forno ricoperta con la carta da forno e ho infornato per qualche decina di minuti, credo tra i 30 e i 40 minuti. Ecco come è nata la Farigiolata!



Ingredienti per una teglia da forno:

- 500 gr. di fagioli cannellini bio (ma se sono borlotti anche meglio), ammollati per 12-24 ore
- cipolla piccola o l'equivalente in porro
- olio evo
- aglio 1 o 2 spicchi
- prezzemolo
- acqua qb

Frullare tutto nel super frullatore famigliare aggiustando di acqua a seconda della densità voluta o, come nel mio caso, dovuta! (E meno male che è un frullatore super moderno).

Quindi, come descritto sopra nel procedimento TOP-DOWN, versare il composto nella teglia da forno ricoperta con carta da forno e infornare per N minuti dove $(N > 0)$ e $(N \ll \text{TempoDiBruciaturaTaleDaChiamareIPompieriCheTuttiIViciniSiSpaventanoMaNessunoTiSoccorre})$.

La reazione dopo l'assaggio non è stata straordinaria, forse non era cotta abbastanza o forse c'era troppo aglio. E complice anche il fatto che la pancia ormai era piena, ne è avanzata parecchia..... così..... da morte nasce vita... e di nuovo nei secoli dei secoli la trasformazione ebbe atto... The Day After!!!

Da Falafel a Farigiolata e da Farigiolata a Fragù

Il giorno dopo dovevamo far fuori, spazzare via, trangugiare o spararci nel gargarozzo gli avanzi del giorno prima. Non molti per la verità, ma quella Farigiolata da mangiare così proprio non ci andava, anche se un altro po' di cottura l'avrebbe forse aggiustata. Invece no! La famiglia EpiNea presa da un momento di creatività divina VOLLE sperimentare..... La Vita. SI..... PUÒ..... FAARE! (fonte: [youtube.com/user/brandos78](https://www.youtube.com/user/brandos78))

Padella.

Passata di pomodoro + olio evo + aglio + spezie a piacere.

Un po' di tempo di cottura.

Farigiolata tagliata in piccoli pezzi.

Girare il tutto.

Quando il pomodoro sarà stato assorbito bene dai pezzi di Farigiolata ormai quasi sbriciolati togliere dal fuoco e servire.

Sembrano polpette!!! E non piovono dal cielo!! Sembra ragù di fagioli, non dico come il ragù di borlotti di Annalisa segnalatomi dalla Ravanella, però molto buono, davvero un buon surrogato. Fu così che nacque il Fragù!

Purtroppo di questa variante del The Day After non ho testimonianze, niente foto, niente di niente. Chissà se è accaduto veramente. Partecipo comunque al contest di Rava con il primo pezzo di questa ricetta, la Farigiolata, nella categoria Ricette Più Mal Ruscite Della Storia (e qui non vi racconto nemmeno dei miei spaghetti alla marmellata...).

Gli involtini di verza e cicerchie con verdure

Di Indovina chi viene a cena?

La ricetta per 4 persone:

- 10 foglie di cavolo verza grandi
- radice di daikon
- 100 gr. di cicerchie lessate
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 pomodoro pelato
- 1 costolina di sedano
- schiacciatina croccante
- cumino, origano, curcuma
- olio extra vergine di oliva



Lessate per 2 minutini le foglie di cavolo dentro l'acqua e lasciatele a scolare in un colino.

Sbucciate la radice di daikon e tagliatene metà a dadini, mettetela a cuocere insieme alla cipolla, la carota e il sedano tritati. Aggiungere le cicerchie e la curcuma, aggiungere acqua e il pomodoro passato. Salate e lasciate cuocere a fuoco basso per una ventina di minuti.

Aggiungete l'origano e il cumino e lasciate cuocere fino a che le verdure non si disfano. Schiacciatene una parte e formate delle palline che andrete a rivoltare nelle foglie di verza. Legatele con uno filo da cucina e cuocetele per altre dieci minuti in una salsa fatta di 1 parte di pomodoro e 5 di acqua.

Condite il tutto nei piatti con una goccia di olio buono e una grattugiata di pepe, un pochine delle verdure rimaste intere.

Io avevo in casa una schiacciatina croccante che ha allegramente contribuito alla buona riuscita degli involtini.....

Semplici, economici e saporiti.....

W Marco Bianchi, Ravello Curioso e la Feli!!!!

Stelle verdi con zucca e patate al sugo di noci e semi di papavero

di Né carne, né pesce

(pasta all' "uovo" vegan)

Ingredienti (per 3 persone)

Per la pasta:

- 200g di farina di semola di grano duro
- 30ml di acqua
- 80g di spinaci
- uovo vegan per pasta fresca (= 1 cucchiaino di lecitina di soia, 3 cucchiaini d'acqua, 1 cucchiaino di olio evo)

Per il ripieno:

- 2 patate
- 80 gr di zucca
- vegparmigiano q.b.
- pepe qb.
- gomasio qb.
- una manciata di prezzemolo tritato

Per il sugo:

- burro veg
- semi di papavero qb.
- gherigli di noci qb.



Procedimento: Per prima cosa, preparare l'uovo veg, mescolando in una ciotolina tutti gli ingredienti ed amalgamando bene; Cuocere gli spinaci stufandoli in pentola, senza aggiungere olio.

Una volta pronti, strizzarli bene e frullarli.

Unire gli spinaci alla farina, l' "uovo" e l'acqua ed impastare energicamente fino ad ottenere una pasta omogenea.

Nel frattempo, preparare il ripieno lessando e pelando le patate, che andranno ridotte in purea, e stufando la zucca in pentola scoperta.

Frullare insieme patate e zucca, aggiungere vegparmigiano, pepe e gomasio e lasciare che il ripieno si raffreddi.

Intanto, tirare la sfoglia con il mattarello o la macchina per pasta, apporre sulla sfoglia cucchiaini di impasto intervallati dal necessario spazio a seconda della formina che utilizzerete, coprire con una seconda sfoglia e, a questo punto, unire le due sfoglie sovrapposte ritagliando le stelle attraverso la formina, assicurandosi che la pallina di ripieno sia più o meno centrale rispetto alla stella di pasta.

Al termine di questa operazione, chiudere i lembi delle stelle passandovi una forchella, per evitare la fuoriuscita del ripieno durante la cottura.

A questo punto, mettere in una ciotola in burro veg necessario e ricoprirlo con i semi di papavero e le noci ridotte in pezzetti.

Sciogliere a bagnomaria il burro.

Intanto, cuocere in abbondante acqua salata con un filo d'olio evo per impedire che le stelle di pasta si attacchino tra di loro.

Una volta pronta la pasta, scolarla e condirla con il sugo ben caldo, mescolando bene. Impiattare e guarnire con i semi e le noci.

Enjoy!

Pesto di radicchio

Di Eightdaysweek

Eccomi, sono tornata con una nuova ricetta finalmente! Perdonatemi, ma in questi giorni, dopo la piacevolissima pausa natalizia tra familiari, cenoni e giochi in scatola, sono sommersa da impegni e colloqui di lavoro (...finalmente!!!) e devo ritagliarmi 5 minuti da dedicare completamente al blog senza pensare ad altro. E poi sto seguendo anche un'altra piccola novità che presto vi svelerò 😊 (non adoro particolarmente tenere le persone sulle spine, ma stavolta concedetemelo...) Ma veniamo alla ricetta. Un pesto. Un pesto semplicissimo. Un pesto semplicissimo al radicchio. Bòno. Profumato. Gnam!

Ingredienti:

- un cespo di radicchio lungo
- una manciata di noci e pinoli
- un pizzico di paprika
- un pizzico di curcuma
- un cucchiaio di olio evo



Procedimento: Lavare e tagliare il radicchio a striscioline, metterlo in un bicchiere alto con il resto degli ingredienti e, servendosi di un miniprimer, ridurre il tutto ad una crema. Imbarattolare, coprire con un filo d'olio e conservare in frigo. Se preferite potete aggiungere a vostro piacimento olive nere, parmigiano grattugiato e aglio.

Bon appetit!

Passata rossa al profumo di timo e limone

Di Profumo di timo

Ingredienti x 4 persone:

- kg di barbabietole rosse
- 1 rametto di timo
- 1 cipolla di media grandezza
- patate di media grandezza
- olio extra vergine di oliva
- scorza grattugiata di limone
- sale



Ingredienti per il brodo vegetale:

- 1 costola di sedano - 1 carota - 1 cipolla
- 1 litro e mezzo di acqua
- sale

Innanzitutto preparare il brodo vegetale. Pulire e lavare bene le verdure. Metterle in una pentola alta con acqua fredda e aggiungere un pizzico di sale. Portare ad ebollizione e lasciar cuocere per circa 45 minuti. Mentre il brodo vegetale cuoce sul fuoco a fiamma media, procedere con la preparazione della passata. Pelare le barbabietole rosse e le patate, tagliarle a rondelle sottili e poi a striscioline. Le dimensioni piccole abbrevieranno la cottura delle barbabietole. Mettere le verdure tagliate in un capiente casseruola, coprirle con acqua fredda, aggiungere un pizzico di sale e lasciar cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo tritare la cipolla



e farla rosolare in una ciotola con olio extra vergine di oliva e timo, finché non imbrionisce. Dopo circa 20 minuti di cottura scolare le barbe rosse e le patate dall'acqua di cottura e unirle alla cipolla rosolata. Lasciare insaporire le barbabietole rosse e le patate a fuoco vivo per qualche minuto e subito dopo, poco a poco, aggiungere circa 1/2 litro di brodo vegetale. Lasciar cuocere a fuoco medio ancora per 15 minuti dopodiché frullare il tutto con un frullatore ad immersione. Aggiustare di sale, se necessario. Se il composto risultasse troppo denso aggiungere ancora del brodo vegetale e portare ad ebollizione lasciando sul fuoco la passata ancora per 2/3 minuti. Servire con una grattugiata di scorza di limone ed un filo di olio extra vergine di oliva a crudo. Per rendere la "passata" più cremosa e vellutata potete aggiungere 2/3 cucchiaini di yogurt bianco, mescolare bene per amalgamare tutti gli ingredienti e uniformare il colore.

Mousse di zucca - très chic

Di Potere ai fornelli

D'inverno si sa, la zucca abbonda, e a volte non basta la fantasia per rendere giustizia a tutte le sue benefiche proprietà, come quelle antiossidanti del betacarotene, ad esempio, di cui è ricchissima. Inoltre è bene ricordare che la zucca ha un basso apporto calorico, ideale dunque nelle diete che devono tenere conto di questo fattore. Da non trascurare anche l'apporto di vitamine B ed E oltre che di preziosi sali minerali, primo tra tutti il potassio. Eccovi un'idea per un antipasto/contorno che può diventare una raffinatezza da presentare agli ospiti più esigenti, da servire in scicose coppettine monoporzione.



Dosi super abbondanti per 4 persone (per un tête à tête dimezzare tranquillamente e i risultati sono identici):

- 500 gr di zucca cotta al forno
- 1 litro di latte di avena (va bene anche di soia ma quello di avena rende il piatto più digeribile)
- cucchiaini di agar agar
- q.b. sale, olio EVO, noce moscata, farina

Procedimento: Pela la zucca e tagliala a fette . Passa le fette nella farina e disponile su carta da forno →30' a 170°C. Metti il latte sul fuoco e quando bolle aggiungi la zucca cotta tagliuzzata grossolanamente e poi il sale (regolarsi bene perché potrebbe risultare troppo dolce, assaggia che è meglio) aggiungi il resto degli ingredienti compreso l'agar agar. Frulla il tutto con minipimer o similari, l'importante è omogeneizzare. Lascia raffreddare in coppette, bicchierini, ciotoline, ciotolone...sbizzarrirsi please ;) Si servono fredde, ben guarnite, in questo caso ho scelto dei graziosi acini di pepe rosa, granelli di semi di papavero e ciuffetti di prezzemolo. Il sapore delicato rende questo piatto un piacevole compagno di cibi dal gusto deciso e anche piccante. e...bon appétit !

Zuppa di ceci e castagne

Di Potere ai fornelli

Zuppa assaggiata ad un corso di cucina qualche tempo fa e che mi ha letteralmente rapito. Un connubio inusuale dal sapore che conquista, una vera bontà.

Specifico che è possibile preparare questo piatto sia con castagne fresche che secche, cambia soltanto la tempistica: 20 minuti di cottura in acqua per le prime, che poi dovranno essere sbucciate e pelate (e qui entra in gioco il fattore tempo e/o buona volontà). Nessun accorgimento particolare per quelle secche (vi piacciono di più scommetto ;))

Lascio a voi la scelta. Da considerare che se usate le castagne secche (sul pacchetto c'è scritto di solito morbide) il sapore sarà leggermente affumicato, ed è il motivo per cui adoro questo piatto! Io le consiglio vivamente.



Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr castagne fresche, 200 secche
- 350 ceci secchi (ammollati per almeno 12 ore)
- 4 pomodori maturi, oppure concentrato di pomodoro per dare un po' di colore
- spicchio d'aglio
- 1 litro e ½ di brodo vegetale
- Rosmarino, peperoncino, olio EVO, sale

Procedimento:

In una pentola capiente fai soffriggere l'olio con il trito d'aglio, rosmarino e peperoncino. Quando l'aglio sarà imbriondito aggiungi il pomodoro e mescola. Unisci ceci e castagne, copri con il brodo e aggiusta un po' di sale. Cuoci per almeno 2 ore. Si serve caldissima, a piacere con fette di pane tostato. e...skanaus! (lituano)

Ravioli in 3T Topinambur -Tofu -Tamari

di Potere ai fornelli

Mi chiedo: ma come ho fatto fino ad oggi senza topinambur???

Proprio io che adoro i carciofi in ogni forma, pietanza, abbinamento, per anni e anni mi sono privata di un tal godurioso prodotto che simula il gusto del carciofo senza scarti e senza spine?

Beh, ora ho rimediato e ho reso grazie concentrandomi su una ricetta che unisse oltre alla gioia del gusto carciofoso l'altra mia passione da sempre: la pasta ripiena!

E per pasta, non intendo quella all'uovo, ma una pasta semplice, anticolesterolica e anti sfruttamento galline: fatta di sola acqua e farina, elastica, buonissima e super lavorabile, eccola qua:



Dosi:

- 400 gr farina di semola di grano duro integrale (va bene anche non integrale, ma già che ci siamo sfruttiamo le fibre)
- 200 gr acqua
- 4 cucchiaini di olio EVO
- mezzo cucchiaino di sale
- mezzo cucchiaino di curcuma

Procedimento:

- prima i liquidi emulsionati insieme, poi il sale e la curcuma
- a pioggia la farina e impasta bene per qualche istante
- lascia riposare in frigo per una mezz'oretta

Per il ripieno:

- 500 gr di topinambur
- 250 gr di tofu naturale
- spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di tamari
- olio EVO
- 1 cucchiaino di dado vegetale
- mezzo bicchiere d'acqua
- maggiorana o prezzemolo
- sale q.b.
- mezzo limone il succo

Procedimento: Pela, a mò di carote, i tuberi di topinambur e sciacquali bene. Affettali sottilmente (attenzione a non farli annerire, quindi mettili in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone). In una padella metti l'olio e l'aglio tritato a imbiondire. Aggiungi le fettine di topinambur . Appena caldi sfuma con il tamari. Aggiungi l'acqua e il dado. Fai cuocere per un quarto d'ora, aggiungi le spezie assaggia e aggiusta di sale. Scegli il grado di croccantezza che preferisci, dato che si possono mangiare anche crudi non ci sono problemi con la poca cottura, io personalmente li amo dalla consistenza sostenuta, e mi basta il quarto d'ora. Trita insieme tofu e topinambur (una volta intiepidito) fino a rendere l'impasto abbastanza omogeneo, et voilà il ripieno è già finito. E adesso crea! Stendi la pasta con macchinetta, mattarello, macchina super costosa che fa tutto da sola, vedi tu. Io la lascio abbastanza grezza, ma è così elastica che puoi tranquillamente azzardare sfoglie più sottili. Poi procedi con formine e attrezzi vari alla realizzazione dei ravioli. Io ho usato una stampra, che fa l'effetto professionale, ma sono belli anche irregolari. Metti un bel cucchiaino di ripieno, da sottrarre agli assaggiatori di passaggio che conquistati dal gusto continuano a importunare la preparazione e anche a diminuire drasticamente la quantità di ripieno disponibile! E poi basta tuffare i ravioli in abbondante acqua salata per qualche minuto e condire con olio EVO e salvia croccante. Afiyet olsun (turco)

Rosso di sera

Di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- ½ cavolo cappuccio rosso
- bicchiere di aceto
- 6 Funghi champignon
- Preparato in polvere per Brodo home made (preso in azienda agricola)
- Topinambur
- 60 gr di Ceci
- Mandorle
- Pinoli
- Sale
- Olio evo



Procedimento: Cuocere i ceci al vapore o in acqua calda NON salata e scolarli prima della cottura quando sono ancora un po' al dente.

Tagliare a striscioline il cavolo cappuccio rosso, metterlo in una padella con un filo d'olio e farlo appassire aggiungendo un po' d'acqua per volta per non farlo attaccare.

A metà cottura aggiungere una parte di aceto e farlo evaporare a fuoco alto, una volta evaporato aggiungerne il restante aceto fino a fine cottura e spegnere il fuoco. In un'altra padellina mettere l'olio, i funghi tagliati a pezzetti, il topinambur sbucciato e fatto a dadini e i ceci e cuocere il tutto a fuoco medio aggiungendo acqua fino a fine cottura e il brodo vegetale bio.

Al momento di impiattare mettere il cavolo cappuccio lasciando un buco al centro che verrà riempito dai funghi e il topinambur.

A piacere si possono aggiungere crostini di pane integrale. Buon appetito!

Insalata “nostalgia d'estate”

di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- ½ Finocchio - Carota viola
- 1 Carota arancione
- ½ Broccolo romano crudo piccolo (circa 100g)
- 1 Arancio polpa e succo - 1 Limone (solo succo)
- Olive
- 80 gr di lenticchie
- Semi di zucca - Semi di sesamo
- Soyu - Olio di semi di lino
- Alghe miste essiccate tritate (Kombu, Dulse, Spirulina, Nori, Wakame)
- Pepe (facoltativo)
- Mela (facoltativa)



Procedimento: Pulire e dividere in “alberelli” ½ broccolo romano (quello da me acquistato era all'incirca 350 gr intero con foglie e gambo, quindi molto molto piccolo) e metterlo a macerare crudo in un'insalatiera con il succo di un limone per alcune ore (se si ha tempo lo si può lasciare tutta la notte, altrimenti va bene anche qualche minuto, rimarrà solo più croccante).

Cuocere le lenticchie a vapore o lessarle in poca acqua NON salata fino a cottura e farle raffreddare. Lavare il ½ finocchio e dopo averlo tagliato a pezzetti aggiungerlo al broccolo poi unire le carote a rondelle, le olive, i semi di zucca e le lenticchie ormai fredde.

Sbucciare un arancio e tagliare gli spicchi a dadini sopra l'insalatiera che raccoglierà anche il succo che fuoriuscirà durante l'operazione (a piacere si può aggiungere il succo di un secondo arancio spremuto).

Macinare i semi di sesamo con un macina pepe o un pestello e fare lo stesso con le alghe essiccate e unire al resto degli ingredienti.

Condire con olio di semi di lino e soyu senza aggiungere sale.

A scelta spolverare con un po' di pepe e aggiungere una mela a dadini secondo il proprio gusto. Buon appetito!

(Nella foto le lenticchie non si vedono perché sono sotto, ma ci sono!)

Lasagna di polenta di mais cinquantino con funghi, radicchio, funghi shitake e pinoli

Di Arianna e Andrea

Il **cinquantino** è un tipo di mais molto antico, dal colore rosso arancio che deve il suo nome ad una maturazione molto breve di appena cinquanta giorni. Questa maturazione veloce consentiva di poter ottenere due raccolti nell'arco di un anno, tuttavia però era considerato un mais poco produttivo per le sue pannocchie molto piccole. A causa della sua bassa resa questa varietà antica è stata nel tempo abbandonata dai coltivatori, fino a non essere più coltivata per oltre trent'anni. Solo recentemente alcune associazioni del Friuli per la tutela del territorio e dei prodotti locali hanno avviato un processo di rivalutazione del mais cinquantino che viene di nuovo coltivato in alcune antiche zone di semina. C'è da dire però, con gran dispiacere, che al momento la varietà originale risulta persa e quello utilizzato oggi è un mais ibrido ottenuto dall'incrocio di altre varietà.

Ho acquistato questa farina in Friuli, direttamente in una delle aziende che hanno ripreso a coltivarlo. Ha un profumo intenso e un sapore davvero unico.



Ingredienti:

- 300 gr di polenta di mais cinquantino biologica macinata a pietra
- 4 foglie grandi di radicchio rosso bio
- 300 gr di passata di pomodoro fatta in casa (con i pomodori del mio orto bio)
- 8 funghi shitake belli grossi
- 8 funghi champignon bio
- Preparato per Brodo in polvere home made (preso in azienda agricola)
- Pinoli
- Lievito a scaglie (facoltativo)
- olio evo

Procedimento: Scaldare dell'abbondante acqua calda in una pentola e aggiungere un po' alla volta la polenta girando lentamente per evitare la formazione di grumi. A cottura ultimata spegnere il fuoco e lasciar riposare. Nel frattempo versare un filo d'olio in una padella e far soffriggere uno spicchio di aglio in camicia, aggiungere il radicchio lavato e tagliato a listarelle e farlo appassire.

Dopodiché unire i funghi shitake e gli champignon tagliati a striscioline o dadini (se i funghi shitake sono secchi metterli a bagno almeno 8 ore prima per ammorbidirli) e infine aggiungere un po' di brodo in polvere a piacere e la passata di pomodoro

Una volta pronto prendere una pirofila e dopo aver unto il fondo con un po' d'olio evo fare uno strato di polenta e ricoprirlo con il "sughetto" di funghi e radicchio ancora caldo, cospargere poi di pinoli crudi o tostati a piacere e una spolverata di lievito a scaglie (se piace).

Procedere facendo almeno due o tre strati e infornare a 160° per alcuni minuti (non deve cuocere, ma solo scaldarsi poiché tutti gli ingredienti sono già cotti). Sembra una lasagna di polenta, sugosa e profumata, ottima anche il giorno dopo.

Buon appetito!



Tortellone veg-rustico “tutta salute”

di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- 100gr di Cavolfiore
- 5-6 foglie di Radicchio bianco
- 50 gr di Ceci
- 100 gr di Cavolo cappuccio rosso
- 60 gr di Daikon
- 3 Topinambur
- 6 Funghi champignon
- Semi di sesamo macinati
- Olive - Capperi
- Semi di zucca
- 2 dita di vino bianco
- Cipolla - Aglio - Sale - Pepe - Olio evo
- Lievito a scaglie
- 2 conf. Pasta sfoglia vegan tonda senza grassi idrogenati
- Sale rosa dell'Himalaya - Sale nero e rosso delle Hawaii



Procedimento: Cuocere i ceci al vapore o in acqua calda NON salata e scolarli quando sono ancora un po' al dente. In una padella bella grande fare appassire la cipolla tritata con il vino bianco fino a farlo evaporare poi aggiungere un filo d'olio e l'aglio e far soffriggere. Togliere l'aglio e unire il cavolfiore e le foglie di radicchio bianco e i funghi lavati e tagliati a pezzetti, il topinambur e il daikon sbucciati e fatti a dadini, i ceci, le olive e i capperi, il sale e pepe e far cuocere aggiungendo acqua quando serve per non far attaccare. A fine cottura aggiungere i semi di zucca e macinare con un macina pepe o un pestello i semi di sesamo. In una teglia da forno stendere una delle due sfoglie di pasta, arricciare i bordi e riempire con il composto appena cotto lasciandolo un po' bombato al centro per un miglior effetto visivo finale, poi coprire con la seconda sfoglia e saldare i bordi sigillando il tutto (a piacere aggiungere al ripieno un po' di lievito a scaglie prima di chiudere o anche dei pinoli). Prima di infornare a 180° per 15-20 minuti spolverare la superficie con sale nero e rosso delle Hawaii e sale rosa dell'Himalaya, ricchi di calcio, potassio, ferro, zinco e altri preziosi elementi, nonché molto decorativi! Buon appetito!

Pasta al pesto di cavolo nero e pinoli tostati

Di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- Cavolo nero
- Aglio
- Olio evo
- Olio di semi di lino
- Sale grosso rosa dell'Himalaya
- Pinoli
- Mandorle

Procedimento: Lavare le foglie di cavolo nero e privarle della costa centrale. Farle a pezzettini anche con le mani e metterle nel mixer con i pinoli, le mandorle, qualche grano di sale grosso rosa dell'Himalaya e un pezzettino d'aglio, olio evo poco per volta e un po' di olio di semi di lino (non troppo



e non nella stessa proporzione di quello di oliva, aggiungerne giusto un filo e basta altrimenti il sapore sovrasta tutto il resto). Tritare il tutto e aggiungere olio di oliva se il pesto risulta troppo denso fino a renderlo bello cremoso. Per quanto riguarda le dosi io solitamente preferisco regolarmi man mano, aggiungendo gli ingredienti poco per volta perché dipende molto dal cavolo nero: a volte è un po' più amaro e allora aggiungo qualche mandorla e qualche pinolo in più, a volte invece è meno forte e allora aggiungo un pezzettino di aglio in più ... il segreto è mettere poco di tutto all'inizio, assaggiare e aggiungere questo o quello secondo le esigenze e i gusti personali.

Una volta finito di fare il pesto che non si scurirà come di solito fa il classico pesto di basilico, cuocere la pasta in acqua salata con sale assolutamente non raffinato (io uso quello rosa dell'Himalaya). Nel frattempo tostare i pinoli in una padellina, scolare la pasta a cottura ultimata e unire il pesto allungandolo con un po' dell'acqua di cottura tolta precedentemente con una tazza poco prima di scolarla (non levarla prima perché è importante che nell'acqua sia contenuto l'amido della pasta). Condire bene unendo i pinoli tostati e servire. Buon appetito!

P.S. Se dovesse avanzare un po' di pesto si potrà conservare in frigo per un paio di giorni, non è necessario ricoprirlo di olio come il pesto di basilico perché, come ho detto prima, questo non si scurisce. Volendo si può anche mettere nei bicchierini di carta da caffè e conservare in freezer per qualche settimana. Basterà tirarlo fuori all'ultimo momento, facendolo sciogliere con un po' di acqua di cottura della pasta e sarà come appena fatto!

Linguine integrali al pesto di cavolo nero e broccolo siciliano

Di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- Cavolo nero
- Broccolo siciliano
- Aglio
- Olio evo
- Olio di semi di lino
- Sale grosso rosa dell'Himalaya
- Pinoli
- Mandorle



Procedimento: Pulire e cuocere il broccolo siciliano a vapore o in acqua NON salata. Lavare le foglie di cavolo nero e privarle della costa centrale. Farle a pezzettini (anche con le mani)

e metterle crude nel mixer con il broccolo siciliano cotto, i pinoli, le mandorle, qualche grano di sale grosso rosa dell'Himalaya e un pezzettino d'aglio, olio evo poco per volta e un po' di olio di semi di lino (non troppo e non nella stessa proporzione di quello di oliva, aggiungerne giusto un filo e basta altrimenti il sapore sovrasta tutto il resto). Tritare il tutto e aggiungere olio di oliva se il pesto risulta troppo denso fino a renderlo bello cremoso. Per quanto riguarda le dosi io solitamente preferisco regolarmi man mano, aggiungendo gli ingredienti poco per volta perché dipende molto dal cavolo nero: a volte è un po' più amaro e allora aggiungo qualche mandorla e qualche pinolo in più, a volte invece è meno forte e allora aggiungo un pezzettino di aglio in più, lo stesso per il broccolo che può dare più o meno sapore ... il segreto è mettere poco di tutto all'inizio, assaggiare e aggiungere questo o quello secondo le esigenze e i gusti personali.

Una volta finito di fare il pesto che non si scurirà come di solito fa il classico pesto di basilico, cuocere la pasta a scelta in acqua salata con sale assolutamente non raffinato (io uso quello rosa dell'Himalaya). Nel frattempo tostare i pinoli in una padellina, scolare la pasta a cottura ultimata e unire il pesto allungandolo con un po' dell'acqua di cottura tolta precedentemente con una tazza non appena messa giù la pasta (non levarla prima perché è importante che nell'acqua sia contenuto l'amido della pasta). Condire e servire. Buon appetito!

P.S. Se dovesse avanzare un po' di pesto si potrà conservare in frigo per un paio di giorni, non è necessario ricoprirlo di olio come il pesto di basilico perché come ho detto prima, questo non si scurisce. Volendo si può anche mettere nei bicchierini da caffè e conservare in freezer per qualche settimana. Basterà tirarlo fuori all'ultimo momento, facendolo sciogliere con un po' di acqua di cottura della pasta e sarà come appena fatto!

Risotto ai funghi con crema di piselli e curcuma

Di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- 180gr di riso integrale
- 8 Funghi champignon
- 60gr di Piselli
- Curcuma bio in polvere
- cipolla
- 1 aglio
- dita di vino bianco
- Preparato per Brodo in polvere home made (preso in azienda agricola)
- Olio evo



Procedimento: Cuocere i piselli in acqua calda salata e curcuma e a cottura ultimata tritarli con il minipimer fino a renderli cremosi. Intanto scaldare in una pentola dell'acqua con 1-2 cucchiaini di preparato per brodo vegetale bio fino ad ebollizione. In una padella bella grande fare appassire la cipolla tritata con il vino bianco fino a farlo evaporare, poi aggiungere un filo d'olio e l'aglio e far soffriggere. Togliere l'aglio e unire i funghi tagliati a dadini e far cuocere a fuoco medio per 10 minuti, aggiungere il riso e mantecare per due minuti solo con i funghi poi man mano unire l'acqua con il brodo fino a cottura. Prima di servire usare la crema di piselli come base per il piatto e deporre sopra il risotto caldo. Buon appetito!

Risotto integrale in brodo di curcuma e zucca

di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- 180gr di riso integrale
- 250gr di zucca già sbucciata
- pomodoro
- Curcuma bio in polvere
- 1 cipolla
- Due dita di vino bianco
- 1 aglio
- Preparato per Brodo in polvere home made (preso in azienda agricola)
- Pepe
- Olio evo



Procedimento: In una padella bella grande fare appassire la cipolla tritata con il vino bianco fino a farlo evaporare, poi aggiungere un filo d'olio e l'aglio e far soffriggere.

Togliere l'aglio e aggiungere la zucca tagliata a dadini e far cuocere a fuoco medio per 10 minuti.

Aggiungere il pomodoro tagliato a pezzetti, sale e pepe a piacere. Intanto scaldare in una pentola dell'acqua con 1-2 cucchiaini di preparato per brodo vegetale bio e curcuma fino ad ebollizione.

Nella padella con la zucca versare il riso e mantecare per due minuti insieme alla zucca e al suo sughetto poi aggiungere man mano l'acqua con il brodo fino a cottura ultimata del riso.

Servire caldo su un piatto spolverato di curcuma che esalterà il profumo del risotto.

Buon appetito!

Zuppa vellutata e croccante di shitake, noci, miglio e quinoa

Di Arianna e Andrea

Ingredienti:

- 10 Funghi shitake
- 50 gr di Miglio
- 50gr di Quinoa
- 6-8 Noci
- Cipolla
- 1 rametto di Rosmarino
- Lievito a scaglie
- Germe di grano
- Pepe
- Olio



Procedimento: In una padella far appassire in un filo acqua la cipolla tritata fino ad evaporazione dell'acqua poi aggiungere l'olio e far soffriggere per alcuni minuti. Aggiungere i funghi shitake tagliati a pezzetti (se i funghi shitake sono secchi metterli a bagno almeno 8 ore prima per ammorbidirli). Una volta cotti unire un cucchiaio di soya e tritare con il minipimer fino a renderli cremosi. Unire al composto un po' d'acqua, il miglio e la quinoa e far cuocere per 15-20 minuti aggiungendo man mano altra acqua se serve fino ad ottenere la consistenza voluta. A fine cottura aggiungere il rosmarino, le noci tritate ma non troppo, qualche cucchiaio di germe di grano e a piacere anche il lievito a scaglie, secondo il gusto personale. Buon appetito!

FUORI CONCORSO

Crumble di zucca

Di Le delizie di Feli

Adoro la zucca..... quest'anno sono particolarmente buone, il caldo, la siccità, il sole ci hanno regalato zucche dolcissime e dalla polpa soda e asciutta.

Come molti di voi ormai avranno capito anche i crumble rientra tra la mia personale hit-parade dei miei piatti preferiti.

Questo matrimonio era inevitabile....

E durerà a lungo, il risultato è straordinario.

La zucca soffice e aromatica contrasta piacevolmente con la crosticina croccante ed originale.



Ingredienti:

- 500 gr di zucca pulita (pesata cruda)
- un cm quadrato circa di zenzero fresco
- 5-6 foglioline di salvia fresca
- salsa di soia q.b.
- Ingredienti per il crumble:
- 50 gr di farina di riso
- 20 gr di farina di castagne



- sale blu di Persia
- maggiorana essiccata una spolverata
- olio extravergine d'oliva 1-2 cucchiaini
- acqua q.b.

Procedimento: Pulire e sbucciare la zucca, tagliarla a cubotti, cuocerla in una padella antiaderente aggiungendo lo zenzero grattugiato, la salvia tritata e la salsa di soia e un filo d'olio extravergine d'oliva. Coprire e cuocere senza aggiungere acqua, a fiamma bassa e girandola spesso si cuocerà e rimarrà soda e compatta. Assaggiare e eventualmente aggiustare di sapore. Schiacciare la zucca con lo schiacciapate, io ho usato il disco a fori grossi, direttamente nella teglia leggermente oliata. Lasciar cadere il purè senza pressarlo, assestarlo e riempire completamente la teglia ma lasciatelo soffice ed aereato. Nella padella utilizzata per cuocere la zucca versare le farine, il sale. Amalgamare con un cucchiaino di legno e far tostare brevemente a fiamma bassa. Le farine raccoglieranno l'aroma della zucca e la tostatura aiuta l'impasto ad amalgamarsi. Fuori dal fuoco aggiungere la maggiorana essiccata l'olio extravergine d'oliva e l'acqua necessaria per poter formare un composto compatto e sodo. Sbriciolare sulla zucca la pasta, oliare la superficie e cuocere in forno caldo a 180° per 15 min. circa. Controllare prima di sformare. Far intiepidire e gustare..... affondare il cucchiaino nella soffice e aromatica zucca, risalire adagio prelevando il crumbe, e assaporare il contrasto di consistenze e l'aroma dolce/amaro di zucca e castagne. Anche se la farina di castagne è pochissima l'aroma si sente e non sovrasta la zucca, se lo desiderate potete aumentare leggermente la dose, dipende dai gusti personali. Provatelo... veloce e facilissimo.... Ma semplicemente buonissimo. Ho utilizzato una piccola teglia di 16 cm per 16 cm.

Papiro di riso con crema di olive nere

Di Ravello Curioso

Ma ciao Ravellessimi! Di ritorno da scuola i nostri cuccioli sono spesso affamati e quando in casa c'è poco o niente, allora si crea con grande divertimento! Ed è così che è nato il Papiro di Riso, gustato con un ottimo tè bianca ed accompagnato con una stupendissima Nutella veg e una deliziosa Salsa di Olive Nere.

Ed ecco le ricette. Il papiro di riso, in poche parole, ricorda una carta da musica o un pane carasau, ma viene declinato in versione gluten free; fatto veramente con poco e, per questo, declinabile in milioni di modi golosi!

Ingredienti per 8 papiri di riso (usando un pentolino antiaderente di ca 20 cm di diametro):

- 200 gr farina di riso integrale bio
- pizzico di sale fino integrale
- acqua qb

Fare una pastella con la farina di riso, aggiungendo poca acqua alla volta. Metterne un mestolino in una padella antiaderente, ottenendo uno strato sottilissimo, livellare con una spatola (o con un giro di polso) e mettere sul fuoco vivace.

Quando il papiro è cotto lo capirete subito: si staccherà da solo dal padellino ed avrà tutti i bordi rialzati.

Girate e cuocete per un attimo anche dall'altra parte. Prima di cuocerne un altro, fate raffreddare la

padella o passatela sotto l'acqua fredda: non occorre asciugare, dovete solo abbassare la temperatura prima di ogni cottura di papiro, altrimenti il riso si attacca tutto e non riuscite a stenderlo!



Ingredienti per la salsa di olive nere:



- 200 gr di fagioli cannellini o dall'occhio
- 2 C di olive nere senza nocciolo (o patè di olive nere)
- mix di erbe mediterranee

Mettere tutti gli ingredienti nel minipimer e frullare. Che dire, le due salse sono una più buona dell'altra! Potete metterle dove vi pare, ma vi assicuro che sul papiro di riso, croccantissimo, friabile e sottile, sono davvero una bomba!

E come sempre, un buon, buon appetito da Ravello Curioso.
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Tortino di piselli e miglio con salsa allo zafferano

Di Le delizie di Feli

Che soddisfazione portare a tavola un piatto così.....
Con pochissimi ingredienti, un pizzico di fantasia la cena si è trasformata in una cena di lusso....
Ci accontentiamo di poco, niente piatti elaborati, poche decorazioni, ma tanta sostanza.
E pensare che quando il giorno prima ho cotto il miglio (cottura per assorbimento) non sapevo ancora in cosa l'avrei trasformato, sapevo solo che avevo voglia di miglio e che volevo qualche cosa di diverso, originale e sfizioso.
La sera mi è venuta un'idea.... Ho tolto dal congelatore i miei piselli secchi cotti e il mattino seguente mi sono messa all'opera.



Ingredienti:

- 250 gr di miglio (pesato cotto)
- 450 gr di piselli secchi (pesati cotti)
- cm circa di zenzero fresco grattugiato
- 5 o 6 foglie di salvia fresca
- cucchiaini di farina di semi di carrube
- sale dolce di Romagna
- olio extravergine d'oliva.

Ingredienti per la salsa allo zafferano:

- 150 gr di miglio (pesato cotto)
- 200 ml d'acqua
- bustina di zafferano
- sale dolce di Romagna
- coriandolo in polvere
- olio extravergine d'oliva

Procedimento: Le prime operazioni necessarie sono la cottura del miglio e dei piselli. Mi sembra superfluo indicare il procedimento, per quanto riguarda il miglio l'ho cotto facendogli assorbire l'acqua di cottura e l'ho fatto raffreddare e gonfiare su una teglia leggermente oliata. I piselli li ho lessati con un pezzetto di alga kombu,

li avevo fatti rinvenire per una notte in modo da accorciare i tempi di cottura. Generalmente cuocio tutta la confezione di legumi, li lascio ad asciugare su un telo pulito e poi li divido in tanti contenitori. Li congelo, ho sempre la mia scorta di legumi pronta. Ma veniamo alla preparazione del tortino. In una pentola frullare 300 gr di piselli, aggiungere il miglio, i rimanenti piselli interi, la salvia tritata grossolanamente a coltello, lo zenzero grattugiato. Cuocere per 5 minuti circa su fiamma media, mescolate continuamente, il composto si asciuga immediatamente tende ad attaccarsi al fondo della pentola. Assaggiare ed aggiustare di sapore, salare se necessario e aggiungere la farina di semi di carrube, amalgamare con cura, versare un cucchiaino circa d'olio extravergine d'oliva e continuare a far asciugare il composto ancora per qualche minuto. Oliare lo stampo scelto per la preparazione, io ho optato per un piccolo stampo da plum-cake (20 cm x 10 cm), mi piaceva l'idea di servire il tortino a fette. Versare il composto, sarà corposo e compatto, simile ad una polenta. Con una spatola distribuire il composto nello stampo e livellarlo. Cuocere in forno caldo a 180° per 20 minuti. Sfornare il tortino su un foglio di carta forno, proseguire la cottura per altri 10 min per far dorare la superficie. Mentre il tortino cuoce, preparare la salsa. In una pentola unire il miglio con parte dell'acqua. Frullare finemente, unire lo zafferano, assaggiare e salare se necessario. Far cuocere a fiamma moderata per 5-10 minuti, il miglio diventerà denso e corposo, tipo una polentina. Far intiepidire e aggiungere altra acqua, frullare nuovamente, unire un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e montare il composto. Far raffreddare mescolando la salsa ogni tanto per verificarne la densità, raffreddandosi tende ad asciugare. Aggiungere l'acqua necessaria sino ad ottenere una consistenza simile alla besciamella. Servire il tortino tagliato a fettine con la salsa allo zafferano!!!! Che coppia, direi una coppia vincente, il tortino è buonissimo ma la salsa non è da meno.....

Spesso mi dimentico dell'aroma fantastico dello zafferano, amo la curcuma e la uso spessissimo, ma in questo caso volevo una salsa dall'aroma avvolgente e appagante, calda, morbida, solare.... Fortunatamente mi sono ricordata del nostro tesoro nazionale, lo zafferano.

Sono molto soddisfatta di questa ricetta, la preparazione è veloce, gli ingredienti sono pochi e ho sperimentato una salsina perfetta anche per altre preparazioni....

Direi il massimo per una ricettina semplice nata quasi per caso

Torta verde di Sanremo

Di Ravello Curioso

La "Torta Verde" è una preparazione tipica di origine ligure che ha come ingrediente d'eccezione la ZUCCHINA TROMBETTA di Albenga: una zuccina con la polpa molto aromatica, dalla caratteristica forma allungata e dal colore inconfondibile.

L'altra particolarità di questa torta verde è che prevede l'impiego del riso crudo nel ripieno, da portare a cottura direttamente in forno. Le dosi indicate, vanno bene per una teglia rotonda di circa 32 cm di diametro.

(Fonte foto delle zucchine: [qui](#), da Wikipedia)



Ingredienti per la pasta:

- 300 gr di farina di tipo 2 bio
- 50 ml di olio EVO bio
- acqua qb
- sale fino integrale
- Ingredienti per il ripieno:
- 5 zucchine trombetta bio
- un pugno di riso integrale bio
- 70 gr di grana padano DOCG
- 1/2 porro o 1 cipolla bianca bio
- olio EVO qb
- sale fino integrale qb



Disporre la farina a fontana ed unire il sale e l'olio e mescolare velocemente; aggiungere piano piano l'acqua fino a quando non avrete ottenuto un panetto elastico. Mettere da parte a riposare, mentre cuocete le zucchine. Tagliate le zucchine a rondelle, tagliate la cipolla (od il porro) e mettete a rosolare delicatamente in padella, giusto il tempo di insaporire il tutto: spegnere il fuoco, avendo cura di lasciare le verdure molto croccanti perchè si ammorbideranno in forno.

In un pentolino cuocere per circa 15 minuti il riso integrale e scolare; se invece usate del riso raffinato, non occorre effettuare questa prebollitura: vi basterà metterlo crudo nell'impasto.

Preparare il grana padano veg secondo la vostra ricetta preferita o usando [questa](#) o [questa](#).

Riprendete la vostra pasta e dividetela in due porzioni, una più abbondante dell'altra; stendete la porzione più abbondante ed utilizzatela per foderare la vostra tortiera che avrete preventivamente ricoperto con carta da forno; riempite la tortiera con tutti gli ingredienti: zucchine, riso e spolverate con abbondante grana padano DOCG ed infine sigillate con la restante pasta.

Con una forchetta bucherellate la superficie della torta, spennellate con olio EVO ed infornate a 180 gradi per circa 40 minuti o fino a quando la torta non avrà assunto un bel colore dorato.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Pizza di mais

Di Le delizie di Feli

Non è una vera e propria ricetta, non è mia abitudine non riportare dosaggi esatti e fotocronaca del procedimento, ma in questo caso devo fare una eccezione.

La preparazione è semplice e molto personale. E' solo un'idea di come si possa gustare una squisita polenta. Le dosi della polenta sono riferite solo alla vostra fame, le farciture sono personalizzabili. Io vi presento la mia versione e le mie farciture.... Ho assecondato i gusti della famiglia. La polenta risulta molto digeribile, il passaggio in forno la fa asciugare diventando croccante e gustosa.

Ho scelto ortaggi di stagione e farciture leggere, si possono utilizzare gli ingredienti che si preferisce, si può aggiungere del veg-formaggio per creare l'effetto pizza. Personalmente non sento la mancanza del formaggio e lo utilizzo raramente, in questo caso non era necessario, la farcitura era perfetta: saporita e gustosa.

Ingredienti:

- farina di mais per polenta (anche precotta)
- funghi champignon
- coriandolo in polvere
- sale blu di persia
- zucca
- porri
- zenzero
- salvia fresca
- maggiorana essiccata
- olio extravergine d'oliva

Procedimento: Preparare la polenta, io ho utilizzato la farina di mais che mi ha regalato [Annalisa di Passato tra le mani](#), la polenta richiede una cottura di 45 min minimo. Mentre facevo la polenta ho preparato le farciture. Cuocere la zucca con un goccio d'acqua, a cottura frullarla aggiungendo due foglie di salvia fresca, poco zenzero. Se necessario allungare con poca acqua, si deve ottenere una crema densa e corposa. Cuocere i porri al cartoccio per circa 20 min. Pulire accuratamente i funghi e farli saltare in padella salandoli leggermente,



insaporire con una spolverata di coriandolo in polvere e poco zenzero fresco grattugiato. A cottura ultimata spolverizzare con prezzemolo tritato. La polenta dev'essere abbastanza soda in modo da poterla modellare senza problemi. Ritagliare dei quadrati di carta forno, spennellarli con pochissimo olio extravergine d'oliva. Distribuire su ogni quadrato un cucchiaio o due di polenta, modellarla con l'aiuto di una paletta schiacciandola e allargandola formando un sorta di pizzetta dello spessore di circa mezzo centimetro. Posizionare i quadrati di carta forno su due o tre placche da forno e cuocerli in forno a 180° per 10 min. sfornare far intiepidire; con delicatezza girare le pizze e proseguire la cottura per altri 10 minuti o poco più. La polenta si deve asciugare leggermente, i bordi si scuriranno ma deve comunque rimanere morbida soprattutto nella parte centrale. Distribuire la farcitura sulle pizzette. A questo punto si può rimandare il passaggio finale in forno sino al momento di consumarle. Basterà ripassarle per altri cinque minuti in forno caldo. Che sorpresa.... Ovviamente il sapore è di polenta e non ho volutamente cercato di ricreare il gusto classico della pizza, volevo comunque un abbinamento vincente con la polenta. I funghi sono perfetti, ma anche la crema di zucca con i porri hanno superato l'esame..... Al primo assaggio si rimane sorpresi, sono pizzette sensazionali, gustose, morbide, appaganti..... Non mi è stato possibile indicare le dosi esatte, la polenta avanzata l'ho tagliata e passata in forno e l'abbiamo gustata il giorno dopo con fagioli in umido. Le pizzette le rifarò ancora e ancora e ancora..... Ogni volta basta cambiare la guarnizione per assaggiare un piatto nuovo e gustoso. Provate non ve ne pentirete, personalizzate come meglio credete, potete accontentare tutti i membri della famiglia, ognuno avrà la sua pizzetta personalizzata.

Pasticcio di conchiglioni

Di Ravello Curioso

Amici Ravello, incredibile ... siamo quasi a dicembre! Arrivano le feste, una quantità ingestibile di feste e lo so che là fuori c'è qualcuno che trema al pensiero. Ed allora armiamoci e partiamo! Il Pasticcio di Conchiglioni è un piatto che mette d'accordo tutti e, si sa, con la bocca piena chi parla più?

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di conchiglioni
- ragù alla bolognese vegan (qui declinato con il tofu affumicato)
- lt di besciamella veg
- grana padano DOCG veg



Cuocere i conchiglioni molto al dente, scolarli e metterli da parte.

Preparare il ragù come da ricetta che trovate qui. In questa occasione abbiamo usato il tofu affumicato, ma vi consiglio di provare anche con le lenticchie o i fagioli cannellini. Vedrete che goduria! Preparare la besciamella seguendo la nostra ricetta ed usando solo 3 C di farina: in questo modo otterremo una besciamella fluida che avrà tutto il tempo di rassodarsi in forno. Preparare il grana veg seguendo la vostra o la nostra ricetta che trovate qui. Accendere il forno a 200 gradi. Ed ora siete pronti per assemblare il vostro Signor Pasticcio: versare metà besciamella sul fondo di una teglia, con un cucchiaio riempire i conchiglioni di ragù ed adagiarli sopra alla besciamella. Ricoprire con la restante besciamella e spolverare di grana veg. Infornare per 30-40 minuti o fino a quando il Pasticcio avrà fatto una crosticina dorata e golosissima. Ed ora un primo piano meritatissimo! E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su Facebook.

Tartare di cavolfiore al profumo di basilico

Di Ravello Curioso

Eh già ... perchè il cavolo d'estate non va mica in vacanza, eh?

Ed allora abbiamo deciso di mariTarlo .. ops di mariNarlo con una profumatissima emulsione di basilico fresco: c'è parso di capire che i due se la intendono a meraviglia.

Ingredienti per 1 cavolfiore piccolo (circa 600 gr):

- cavolfiore bio
- 1 generoso mazzetto di basilico bio
- 1/2 limone in succo bio
- 1 spicchio d'aglio bio
- olio EVO
- sale integrale qb



Lavare bene il cavolfiore e tagliarlo grossolanamente, foglie e fusto compresi: in questa ricetta non buttiamo via niente, eh?. Nel mixer del vostro robot da cucina, tritare tutto il cavolfiore fino a renderlo granuloso, ma non ridotto in purea.

PS: Se il vostro mixer non è performante, procedete a più riprese per evitare di intasare la macchina o di metterla sotto pressione ed anche per scongiurare il rischio di ottenere un cavolo schizoide: per intenderci, vorremmo evitare l'effetto con sotto una poltiglia e sopra dei tronchi secolari...

Mettere la graniglia di cavolfiore in una contenitore di vetro o di ceramica.

Nello stesso mixer (non occorre lavarlo in questo passaggio) mettere le foglie del basilico, lo spicchio d'aglio, il succo del limone, sale ed olio ed emulsionare per benino.

Versare tutta la marinata ottenuta sul cavolo tritato ed amalgamare per bene. Assaggiare ed eventualmente aggiustare di olio e sale.

Mettere a riposare per almeno un'oretta o, meglio, una mezza giornata.

Ed ecco il cavolfiore mariTato! Un ottimo contorno estivo, che non necessita di cottura e con un gusto unico che vi conquisterà.

Se volete esagerare, accompagnate con qualche oliva nera essicata.

Si può servire la tartare tal quale, oppure aiutandovi con un coppapasta.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravanello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Crema concentrica di cavolfiore e bieta

Di Papalo y papalotl

Che dire, la sorella Ravanella mi sta dando delle enormi soddisfazioni!

Ed ecco a voi una nuova ricetta di [Pàpalo y Papalotl](#), la "Crema Concentrica de [Coliflor](#) y [Acelga](#)", ideata per il corso di "[Cocina Sustentable - Las Hortalizas](#)" appena concluso a Mexico City.

Ed ora veniamo alla ricetta: essenziale, pulita e semplicemente geniale.

Ingredienti:

- tronco di cavolfiore con tutti i rami (i fiori invece no, meglio mangiarseli crudi)
- 1 mazzo di coste arcobaleno o biette o qualunque verdura che faccia contrasto di colore: spinaci, zucca, carote, etc ...
- 1 C di aceto balsamico di Modena (leggete le etichette, please! e compratelo senza coloranti e trucchi vari)
- pepe bio
- noce moscata bio
- olio EVO qb
- sale integrale qb
- fette di cipolla frita per decorare



Procedimento: Cuocere al vapore il tronco del cavolfiore e passarlo al minipimer: per frullarlo aggiungere un goccio di brodo vegetale, meglio se quello di cottura, fino ad ottenere una purea consistente. Ripassare la purea



in pentola con olio, sale e spezie. Cuocere la seconda verdura (sceglietene una dal colore acceso) come la prima, avendo però l'accortezza di tenere la purea poco più soda ed aggiungervi un goccio di aceto balsamico per conferire un colore più vivo ed un sapore più dolce. Impiattare: adagiare, in un piatto poco fondo, due mestoli di cavolfiore e far raffreddare per un minuto. Ora mettere un coppapasta al centro e riempirlo con la seconda verdura: lasciare raffreddare un altro minuto prima di togliere il coppapasta, che andrà sfilato con garbo e dolcezza. Adornare il piatto con le fettine di cipolla fritte in un goccio d'olio evo e servire.

Buen provecho con Pápalo y Papalot!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Vellutata di cavolfiore con funghi croccanti

Di Ravello Curioso

Uhm ... le zuppe, le vellutate, le creme, le salse ... calde, d'inverno! Un piatto per cui Ravello ha una vera ed assoluta passione.

Ingredienti per 4 persone

- 1/2 cavolfiore bianco bio
- scalogno bio qb
- sale integrale di Sicilia
- olio EVO bio
- 4 funghi shitake secchi bio (o, se preferite, funghi porcini)
- 4 C di miso bianco o 4 c di dado vegetale bio home made
- pepe bio qb
- panna di soia bio, se gradita ... ma proprio, proprio opzionale!



Mettere a bagno i funghi secchi (shitake o porcini). Lavare e tagliare grossolanamente il cavolfiore. Sbucciare ed affettare al velo lo scalogno. Scaldare in una pentola un pò di olio, far saltare lo scalogno, aggiungervi il cavolfiore e far insaporire. Coprire con acqua e cuocere, a fuoco moderato, per una ventina di minuti, lasciando il cavolo croccante (non molle o disfatto). Aggiustare il sapore con il dado vegetale o con il miso bianco e frullare il tutto con un minipimer. Se volete conferire maggior cremosità alla vellutata, e se non state litigando con la bilancia, allora potete aggiungere qualche cucchiaino di panna di soia. Strizzare bene i funghi e tagliarli a lamelle. Farli saltare per qualche minuto in qualche C d'olio, con un pò di sale, fino a quando siano croccanti. Servire la vellutata guarnita con i funghi croccanti ed una spolverata di pepe.

Un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

Cavoli mantecati al burro di girasole

Di Ravello Curioso

Ingredienti per 4 persone:

- un cavolfiore medio (circa 600/800 gr) bio
- piccolo cipollotto
- C di tahin di girasole bio
- sale integrale
- olio EVO

Tagliare il cavolfiore a cimette e dividere ogni cimetta in due o tre tocchetti. In una padella con un bel fondo alto, versare un paio di cucchiaini di olio ed un paio di cucchiaini di acqua,





e far soffriggere prima il cipollotto e poi aggiungere il cavolfiore: far saltare dolcemente lasciandolo le verdure croccanti e salare. A parte emulsionare il tahin di girasole (ossia crema di semi di girasole al 100 %: vi mostro la mia nella foto!) con un pò d'acqua, fino a renderlo una crema fluida. Versare il tahin sui cavoli, direttamente in padella, far saltare qualche minuto e spegnere. Servire i cavolfiori caldi: un gusto che vi catapulterà in una dimensione

parallela, un'esperienza che in confronto la metempsicosi è una passeggiata! E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Tofizza

Di Le delizie di felì

Questa sera ho mangiato la pizza!!!! La pizza!!!! (leggete la frase cantilenando come i bimbi) Erano anni che non mi gustavo la pizza..... La assaggio, un piccolo pezzetto quando la preparo per Fausto, ma poi, anche se a malincuore smetto: purtroppo gli effetti del glutine li sento subito. Ma da oggi ho risolto definitivamente il problema, ecco la pizza senza glutine, light (anche se non so contare le calorie, ma non potrebbe essere diversamente!!!), proteica, sana.... Insomma una super pizza!!!! E' buonissima, è piaciuta tantissimo anche a Fausto, e lui aveva



appena finito di mangiare una pizza con pasta madre.... Ovviamente la pasta non è come la tradizionale, ma vi posso assicurare che la differenza è minima. Croccante nella parte a contatto con la teglia e leggermente morbida sotto la guarnizione, fragrante, ma non troppo..... in poche parole perfetta!!! Ora non vi resta che provare la Tofizza.... Vi assicuro che rimarrete sorpresi ed entusiasti.

Ingredienti per le pizzette:

- una confezione di Tofu Bioappeti 250 gr
- 100 gr di farina di riso
- 4 cucchiaini rasi di farina di semi di carrube
- sale dolce di cervia
- origano (un pizzico)
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- ½ bustina di cremor tartaro o lievito istantaneo non aromatizzato 7-8 gr circa

Ingredienti per la guarnizione:

- salsa al pomodoro autoprodotta
- funghi champignon saltati in padella
- olive nere q.b.
- cipollotti di tropea
- origano
- olio extravergine d'oliva

Procedimento: Semplice, veloce e ormai conosciuto, come per la Tarte Tatin di zucchine o per gli Gnocchi di tofu e zucchine inserire il tofu nel robot, tritare e successivamente aggiungere la farina di riso, l'origano (solo un pizzico), il sale e tritare nuovamente. Assaggiare ed eventualmente aggiustare di sapore, infine unire la farina di semi di carrube, la mezza bustina di cremor tartaro o lievito non aromatizzato e l'olio extravergine d'oliva. Azionare nuovamente il robot, in pochi istante la massa si compatterà. Ritirare l'impasto in un contenitore per alimenti e far riposare in frigorifero per almeno 30 min. Nel frattempo preparare le guarnizioni. Io ho optato per dei funghi champignon saltati in padella con zenzero e maggiorana, olive nere e cipollotti di Tropea, cotti



leggermente a vapore. Terminato il tempo del riposo, riprendere l'impasto, lavorarlo brevemente e stenderlo con il mattarello ad uno spessore di 4-5 mm al massimo. Consiglio di tirare l'impasto su un foglio di carta forno leggermente infarinato con farina di riso. Ritagliare dei dischetti del diametro desiderato (i miei erano di 8 cm di diametro per un totale di 14 pizzette). Rimpastare i ritagli e proseguire sino ad esaurire tutto l'impasto. Spalmare un leggero strato di salsa al pomodoro sulle pizzette e cuocere in forno caldo a 180°-190° per 10 min. Estrarre la teglia dal forno e guarnire le pizzette, cospargere poco origano sulla superficie e distribuire in filo di olio extravergine d'oliva. Rimettere le pizzette in forno per altri 5 min. Si gonfieranno leggermente, proprio come le cugine famose, estrarre senza far asciugare troppo l'impasto. Servire calde o tiepide, ma sono talmente buone che anche fredde sono perfette!!!! Gustare senza limiti, una tira l'altra.... e senza sensi di colpa. Leggere..... gustose..... sfiziose.... Versatili..... ho già in mente 1000 varianti possibili!!!!

Olive cunzate alla messinese

Di Ravello Curioso

Ravanelli belli, questa ricetta racchiude un doppio ringraziamento: alla mia amatissima amica d'infanzia, Federica, dal cui albero piacentino provengono le olive utilizzate nella ricetta, ed alla vulcanica Laura, che mi ha raccontato la sua ricetta di famiglia.

Un piatto semplicissimo, speciale e profumato, di cui vi innamorerete al primo morso.



Ingredienti:

- qualche kg di olive fresche non trattate
- olio EVO
- acqua qb
- sale fino integrale qb
- finocchi bio tagliati a lamelle qb
- sedano bio tagliato a rondelle qb
- cipolle bianche bio tagliate fini fini qb

Diamo la parola a Laura. "Ti presento le olive alla Giovanni, il mio papà, dette anche olive "cunzate" alla messinese. Prendi un pò di kg di olive fresche non trattate (per adesso le vendono al mercato), le schiacci con un martello ed asporti il nocciolo".

Detto così sembra innocuo. Io, però, ho dato il martelletto in mano alla piccola Ravanellina che, sulle note di "mi piace se ti muovi", si è autoproclamata "La macellaia delle olive" ed ha trasformato la cucina in una sala settoria, diciamo tipo un coroner alla prima autopsia. Però si è divertita un casino e vuole rifare il piatto il prima possibile.

"Mettere le olive, mano a mano, in un contenitore non trasparente e chiudibile con normale coperchio: una pentola sarà perfetta, dopo tutto è una ricetta poverissima. Aggiungo acqua "fredda" (non calda perché le "smolla" e si rischia di fare una pappa poco piacevole): le olive, alla fine dovranno risultare belle carnose e un pò callose, divertenti da masticare. L'acqua va cambiata 2 volte al giorno per circa 5 giorni. Dopo 5 giorni le assaggi: se sono ancora amare vuol dire che l'olio non è ancora stato rimosso; anche se non le hai mai assaggiate prima, te ne accorgi quando saranno a puntino. Allora le scoli, le poni in una terrina chiudibile e le condisci con verdure crude, ovviamente il sedano e il finocchio non devono mancare!

Poi olio, sale per chi lo gradisce (io non ne metto, a me rovina le pietanze) e pepe che serve a profumare. Una ricetta semplice, un pò lenta da realizzare, ma FAVOLOSA! PS: unico effetto collaterale nell'abuso è il mal di pancia. Evitare di mangiarne 1 kg alla volta!”.

Io ho seguito la ricetta alla lettera ed ho solo aggiunto un pò di cipolla cruda alla fine!

Un SUPER DOPPIO grazie alle mie benefattrici: “cricchi e croccu e manicu i ciascu”.

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Lasagne con broccoli e radicchio

Di Ravello Curioso

Ravanelli, le lasagne!

Che buone, che profumo e che festa quando arrivano in tavola!

Io le adoro con le verdure, ma se voi le preferite con un sugo od un ragù veg, potete andare sul classico con le ricette che trovate in questi post del Ravello “[Pasta con ragù alla bolognese e grana padano DOCG](#)” e “[Pasticcio di conchiglioni](#)”.

Parola mia: la versione con broccoli e radicchio è stata letteralmente spazzolata.

Occorrente: una teglia di 30 x 40 cm.



Ingredienti per 6/8 persone:

- 500 gr di lasagne secche senza uovo
- 2 lt di [besciamella veg](#)
- 1/2 porro bio
- kg di broccoli bio
- 400 gr di radicchio bio
- sale fino integrale

Per 2 lt di besciamella:

- 1 lt di latte di soia
- 1 lt di acqua
- C di farina di tipo 2
- C di mais fioretto
- C di curcuma
- noce moscata bio
- pepe nero, se gradito
- sale integrale bio
- olio EVO

Per la doratura delle lasagne:

- 3 C di semi di lino
- C di semi di girasole
- 1 C di lievito alimentare (facoltativo)
- 1 pizzico di sale

Facoltativissimo e solo quando volete esagerare; io, lo confesso, ho esaggggerato tantissimo perchè era Sant'Ambrogio: [1 nonformaggio di Luciente](#) (in questo caso Vegan Calais: si tratta di formaggi artigianali) o altro formaggio veg autoprodotta.

PREPARARE LA BESCIAMELLA: con la consueta ricetta che trovate qui: [Besciamella di Ravello Curioso](#). Poichè è destinata ad essere ripassata in forno, occorre lasciarla più morbida ed usare solo 3 C di farina per ogni litro di liquido.

Idee in più per questa ricetta:

- per realizzare questa lasagna ho usato 2 lt di liquido suddiviso in 1 lt di latte di soia ed 1 lt di acqua ... provare per credere: si risparmia e non si sente la differenza;
- 6 C di farina li ho divisi in 3 C di farina di tipo 2 e 3 C di farina di mais fioretto: dove possiamo, alleggeriamo un pò il glutine;
- appena cotta la besciamella, ho spento il fuoco e dato un bel giro generoso di olio EVO: dona quella nota grassa che manca ed un sapore migliore;
- ho aggiunto la curcuma perchè il suo colore è speciale!



SALTARE LE VERDURE: tagliare le cimette ai broccoli, pulire i gambi ed usarne anche i cuori; saltare mezzo porro in padella, salare, aggiungere i broccoli, lasciandoli croccanti. Poco prima di spegnere il fuoco, unire il radicchio, far insaporire e mettere da parte.

ASSEMBLARE LE LASAGNE: Accendere il forno a 200 gradi. Versare un mestolo di besciamella sul fondo della teglia e coprire con uno strato di lasagne secche.

Coprire con le verdure saltate, la besciamella e di nuovo con uno strato di lasagne secche. Procedere fino ad esaurimento. Sigillare l'ultimo strato con uno spolverata di trito di semi oleaginosi e, se lo desiderate, con una formagella veg tagliata a piccoli cubetti. Cuocere in forno a 200° per circa 45-50 minuti. In ogni caso, vale la prova forchetta. Quando affonda dolcemente negli strati, allora le vostre lasagne sono cotte a puntino. Queste lasagne era di ben 5 strati: ricche, golose, morbide e sostanziose!

E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Pudding di zucca

Di Le delizie di Feli

Dedicato a chi come me adora la zucca, dedicato a chi ama coccolarsi, dedicato a chi ama i contrasti, dedicato a chi.... Provateli e condivideremo questo magico assaggio. Ho deciso di chiamarlo pudding per la consistenza, ho voluto creare un budino salato, morbido, soffice, ma con qualche incontro croccante.

E' stato apprezzato, gustato e lodato...

Ingredienti:

- 500 gr di zucca pesata cotta (qualità berettina)
- porro
- 100 gr di castagne cotte
- 20 gr di farina di castagne
- una confezione di tofu al naturale Bioappeti
- salvia, rosmarino
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva, salsa di soia (Tamari)



Procedimento: Lavare la zucca, tagliarla a fette, eliminare i semi e cuocerla in forno avvolta in carta forno con la buccia. Ho cotto la zucca con la buccia per aver meno scarto possibile. La qualità che ho scelto, tipica della mia zona, ha la buccia spessa e rugosa. Il tempo di cottura varia a seconda dello spessore delle fette e della consistenza della zucca, circa 30 min. Sempre a cartoccio cuocere anche il porro. Far raffreddare, oppure è possibile cuocere gli ortaggi il giorno precedente e conservarli in frigorifero sino al momento di confezionare il pudding. In una padella antiaderente far insaporire le castagne con poco olio extravergine d'oliva e un rametto di salvia e rosmarino. In un robot inserire la zucca, il porro e tritare, aggiungere il tofu e tritare nuovamente: si deve ottenere un composto ben amalgamato e sminuzzato finemente. Aggiungere gli aromi, il sale, la salsa di soia, la farina di castagne e l'olio extravergine d'oliva. Insaporire assaggiando ogni volta, smuovere il composto per facilitare l'operazione del robot. In pochi minuti otterrete un impasto morbido e soffice. Versare un cucchiaio di composto sul fondo degli stampini prescelti leggermente oliati, distribuire qualche castagna grossolanamente sbriciolata, ricoprire con il composto, assestare per evitare vuoti d'aria, completare con ancora qualche castagna sbriciolata. Cuocere in forno caldo a 180° per 20 min. A fine cottura con cautela formate i pudding, capovolgeteli e fateli asciugare in forno per altri 5 minuti. Ho unito solo 20 gr di farina di castagne, volevo solo aromatizzare la zucca, accompagnare il gusto della zucca verso l'incontro con le castagne aromatizzate.

Ci sono riuscita, il tutto si armonizza perfettamente, il morbido e soffice pudding conquista anche i palati più esigenti. Perfetti anche come antipasto, a patto di non esagerare con la dimensione del pirottino.



Ciao a tutti Ravanelli! Vi mando un bacio da una Milano ammaliatrice e inondata di sole. Oggi vi voglio deliziare con una stupenda focaccia ripiena di patate, zucchine ed olive taggiasche.

Focaccia ripiena di bontà

Di Ravello Curioso

Ciao a tutti Ravanelli! Vi mando un bacio da una Milano ammaliatrice e inondata di sole. Oggi vi voglio deliziare con una stupenda focaccia ripiena di patate, zucchine ed olive taggiasche.

Per realizzare l'impasto della focaccia seguiremo alla lettera le indicazioni della bravissima Daria che lavora sempre a regola d'arte, mentre per il ripieno improvvisiamo alla grande! Eccovi i link da cui curiosare: [focaccia velocissima](#) e [focaccia al rosmarino](#) di Gocce D'aria.



Con la pasta madre ed i lievitati, io rischio di avere un approccio troppo "ad occhio" per risultare attendibile: oltretutto devo avere un occhio lievemente cecato perché pare funzionare solo per pane, pizza e focaccia, mentre del Panettone non ne vuole sentire parlare ... diciamo che, avanti di questo passo, riuscirò a fare un panettone degno di tale nome per ferragosto!

Ingredienti della focaccia:

- 125 gr di pasta madre rinfrescata da 3/4 ore: può essere solida, liquida, densa (o mezzo cubetto di lievito di birra in attesa di procurarsi la madre)
- 250 ml di acqua a temperatura ambiente
- 3/4 C di olio evo
- 1 c di sale fino integrale
- 350/400 gr di farina tipo 2 o semola di grano duro o farro anche integrale
- origano, rosmarino, timo, erba cipollina, maggiorana a piacere
- olio evo miscelato ad acqua per condire la superficie prima di infornare
- 1 C di malto di riso bio o di [sapa](#)

Per la farcia:

- 2 patate e 3 zucchine bio (o altre verdure di vostro gradimento)
- qualche oliva taggiasca
- salvia, rosmarino e alloro tritati fini
- sale fino integrale

Procedimento: sciogliere la pasta madre nell'acqua, aggiungere 150 gr di farina e mescolare bene. Aggiungere l'olio, il sale, l'aglio tritato, le spezie tritate, il malto (o la sapa) e amalgamarle bene. Cominciare ad aggiungere un po' alla volta la farina, mescolando col cucchiaino di legno. Continuare ad aggiungere farina finché si riesce a mescolare col cucchiaino: quando dovrete passare sulla spianatoia fermatevi e mettete l'impasto a lievitare coperto da un canovaccio pulito nel forno spento. Lasciare riposare per 3-4 ore (se usate il lievito di birra anche meno).

Ora procediamo a farcire la focaccia: affettare sottilmente le verdure (io le ho affettate fini fini con il robot da cucina) e fargli prendere sapore in padella con un goccio d'olio e gli aromi a piacere. Saltare per qualche minuto e spegnere. Lasciare raffreddare. Riprendere l'impasto della focaccia e versarne metà su una teglia oliata. Ricoprire con le verdure e poi con la restante metà dell'impasto. Mettere a lievitare per altre due/tre ore. Preriscaldare il forno a 250 gradi e, mentre raggiunge la temperatura, spennellare la superficie della focaccia con un'emulsione di olio evo e pochissima acqua, sbattuti per bene fino a formare una crema.

Cospargere la focaccia con rosmarino e salvia, una spolverata di sale fino ed infornare per 25/30 minuti. Verificate la cottura controllando il fondo della focaccia: sarà cotta a puntino, quando risulterà ambrato e croccante. E come sempre un buon, buon appetito da Ravello Curioso!

PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

Un cono!?! Che gusto?....

di Le delizie di Feli

Vi presento il mio ultimo acquisto, i favolosi stampini per formare i coni....

Volevo provarli, ma volevo anche creare una preparazione originale, sfiziosa e bella:

volevo un perfetto antipasto, versatile..... adatto anche al lunch box, ma alla fine quello che importa è il risultato, buonissimi.....

Sarete voi a decidere come sfruttarli

La preparazione è semplice.



Ingredienti per la pasta:

- 100 gr di farina di grano saraceno
- 200 gr di farina 0
- 50 gr di vino bianco
- acqua q.b.
- sale q.b.

Ingredienti per il ripieno:

- confezione di affettato di seitan Bioappeti
- salsa di soia (tamari)
- semi di girasole
- olio extravergine d'oliva

Procedimento: Come prima operazione preparare la marinata per il seitan. In un contenitore unire poca salsa di soia e acqua quanto basta per coprire il seitan, far marinare per qualche ora, anche tutta la notte, in frigorifero. Per la pasta miscelare in una ciotola le farine, aggiungere poco sale, il vino bianco e l'acqua necessaria per formare un impasto morbido ed elastico. Avvolgere nella pellicola per alimenti e far riposare in frigorifero per 30 min. Nel frattempo, tagliare a listarelle l'affettato di seitan, in una padella antiaderente far insaporire il seitan con tutta la marinata, a fiamma vivace far consumare il liquido e dorare l'affettato. A fine cottura insaporire con una spolverata di semi di girasoli tritati. Riprendere l'impasto, impastarlo brevemente. Sulla spianatoia leggermente infarinata, stendere la pasta sino ad uno spesso di 5 mm. ritagliare delle strisce di 1 ½ cm. di larghezza con la rotella dentellata. Oliare i coni e avvolgerli le strisce di pasta. Sovrapporre leggermente per far saldare l'impasto. Posizionare i coni su una placca rivestita con carta forno e cuocere in forno caldo a 180° per 15-20 min.; controllare prima di sfornare. Lasciar intiepidire i coni e sfilare lo stampino. Far raffreddare completamente e farcire con le fettine di affettato di seitan tiepido. Si può consumare subito o a temperatura ambiente.

Rape ripiene

Di Le delizie di Feli

Le rape sono poco sfruttate in cucina, generalmente si consumano solo crude in insalata: sempre buonissime, croccanti e dal sapore molto particolare, offrono a chi le ama, insalate gustose e salutari.

In questa stagione le consumiamo con regolarità, crude e cotte; cotte in particolare mi piacciono tantissimo, durante la cottura diventano dolci e il loro particolare sapore pungente si ammorbidisce, la polpa si presta a diverse cotture, ricca d'acqua si cuoce velocemente senza aggiungere condimenti.



Le cucino trifolate, gratinate o in minestra... ogni volta un contorno diverso con l'aggiunta di aromi e spezie. Ripiene sono straordinarie: la polpa rimane corposa ed incontra il ripieno morbido e gustoso del tofu; per questa preparazione ho preferito le rape dalla buccia rossa leggermente schiacciate ai poli: sono più sode rispetto a quelle bianche.

Ingredienti:

- 6 piccole rape
- 125 gr di tofu al naturale Bioappeti
- sale rosa dell'Himalaya
- 2 cucchiaini di farina di semi di carrube
- un cm. circa di zenzero fresco
- olio extravergine d'oliva
- o 2 pizzichi di alga Nori in fiocchi
- semi di girasole tritati

Procedimento: Lavare e sbucciare le rape, cuocerle a vapore per 7-10 min., le rape devono solo ammorbidirsi, non devono cuocersi completamente. Farle intiepidire, tagliare la calotta superiore e pareggiare la parte inferiore per permettere alle rape di stare in piedi. Con un coltellino praticare una incisione lungo la circonferenza, lasciando un bordo di circa ½ cm . Scavare un pochino ricavando una scodellina. In un robot da cucina riunire: la polpa delle rape, il tofu spezzettato, lo zenzero, uno o due cucchiaini di alga Nori, salare e azionare l'apparecchio, tritare finemente il tutto, assaggiare ed eventualmente aggiustare di sapore. Unire la farina di semi di carrube e un cucchiaio circa d'olio extravergine d'oliva. Tritare nuovamente ed amalgamare gli ingredienti, aiutarsi con una spatola per raccogliere il ripieno dai bordi del robot. Distribuire all'interno delle rape un pizzico di semi di girasole tritati, riempirlo con il ripieno, compattarlo e modellarlo. Adagiare le rape in una teglia forno, cospargere la superficie con altri semi di girasole tritati, un filo d'olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 180° per 20 min. circa.

Si devono colorire e il ripieno cuocendosi si addensa. Squisite, la rapa è morbida ma corposa, il ripieno morbido ed avvolgente.... Un mix perfetto. Un piatto unico, leggero ma nutriente, saziante e ricco di sapore.... Dedicato a chi ama le rape; il carattere deciso delle rape è il sapore predominante.

L'ultima ricetta dell'anno...!!! l'occasione per augurarvi FELICE 2013!!!! Auguro a tutti un anno nuovo ricco di felicità e serenità, vi auguro di realizzare tutti i vostri sogni e progetti. Un bacione e un abbraccio a tutti.

Risotto al kiwi e canapa

Di Le delizie di Feli

Ho pensato e ragionato su questo risotto, volevo equilibrare il gusto leggermente aspro ed acidulo del kiwi, ma non volevo nascondere questa nota aromatica, la volevo ammorbidire, renderla piena e corposa. Al primo assaggio la nota aspra è la più percepita, ma si ammorbidisce e prevale la cremosità della mantecatura, l'unicità della canapa.

Ogni boccone è una conferma....

È buonissimo, dedicato a chi ama i gusti insoliti, originali.....



Ingredienti per 2 persone:

- 160/180 gr di riso baldo integrale
- piccolo porro
- kiwi maturi + 1 per la guarnizione finale
- 20 gr di semi di canapa sativa
- 1 dado vegetale (autoprodotta)
- olio extravergine d'oliva - sale rosa dell'Himalaya



Procedimento: Qualche ora prima di preparare il risotto mettere a bagno la canapa, ricoprendola d'acqua. Affettate finemente il porro e fatelo appassire in una larga padella antiaderente o in un wok. Coprite e aggiungete poca acqua, farla asciugare quasi completamente. Aggiungere il riso lavato, il dado vegetale, il sale rosa dell'Himalaya, coprire con l'acqua e portare a cottura senza mescolare. Si può utilizzare il sistema di Cronaca di un risotto, la cottura non cottura, oppure si può proseguire a cuocerlo per circa 40 minuti a fiamma bassa. Il vantaggio del riso integrale è la praticità ed il risultato: il risotto sarà perfetto. Quando mancano circa 10 min. alla fine della cottura, frullare la canapa, si deve ottenere un salsina biancastra e fluida. Aggiungerla a risotto, se necessario allungare con l'acqua necessaria per portare a cottura il riso, assaggiare ed aggiustare il sapore.

Nel frattempo tagliare a cubetti due kiwi, il terzo tagliarlo a fettine. Continuare a mantecare il riso con la canapa frullata, a fine cottura, spegnere ed aggiungere i kiwi tagliati a cubetti, un filo d'olio extravergine d'oliva, amalgamare accuratamente, far riposare qualche minuto e servire. Usare le fettine di kiwi per decorare il piatto. Come ho anticipato all'inizio, al primo assaggio la nota aspra del kiwi prevale, ma è una percezione veloce: la dolcezza, l'aroma nocciolato, la morbidezza della canapa è avvolgente e appagante. Un contrasto interessante, un risotto insolito, gustoso, buonissimo.

Seitan in crosta di pistacchi

Di Le delizie di Feli

Mi piace provare nuovi abbinamenti e proporre piatti invitanti, semplici da realizzare. Fausto è l'assaggiatore ufficiale, il suo parere è importante, ama gli accostamenti originali ma non troppo, valuta e giudica senza esprimere parere, ma mi basta guardarlo ed osservarlo per capire se è di suo gradimento. Questo piatto è stato apprezzato.... La delicata croccantezza dei pistacchi, l'aroma mediterraneo del pomodorino e dei capperi, lo rendono particolare, sfizioso e soprattutto gradito a tutti.

Ingredienti mediterranei, insieme offrono un seitan particolarmente gustoso e sfizioso.



Ingredienti:

- confezione di seitan affettato Bioappeti
- 50 gr di pistacchi sgusciati (vanno bene anche quelli tostati-salati)
- 1 cipolla di Tropea
- 1 pomodorino secco
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- scorza grattugiata di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- salsa di soia (Tamari)

Procedimento: Con qualche ora d'anticipo mettere a bagno in due contenitori diversi, i pistacchi secchi e il pomodorino con i capperi. Riprendere i pistacchi, scolarli e sfregarli con le mani, la pellicina che li ricopre si staccherà senza problemi e avranno perso anche il sale. Tritare grossolanamente a coltello i pistacchi, successivamente tritare finemente il pomodorino e i capperi, riunire il trito in un contenitore e aggiungere la scorza grattugiata del limone. Riservare sino al momento di utilizzarlo. Tritare a coltello la cipolla, farla appassire in una larga padella antiaderente con un goccio d'acqua. Verso fine cottura aggiungere poco olio extravergine d'oliva e la salsa di soia, far insaporire per qualche minuto, senza far asciugare completamente il liquido di cottura. Unire le fettine di seitan, in un solo strato senza sovrapporle, coprire la padella e far insaporire per 5 minuti, girare le fette, togliere il coperchio alla padella, alzare la fiamma e far asciugare completamente il liquido di cottura. Togliere le fettine di seitan dalle cipolle cercando di non prelevare la



cipolla tritata dalla padella. Posizionare le fette di seitan in una teglia che possa andare in tavola. Unire alle cipolle in padella il trito di pistacchi, pomodorino e capperi, a fiamma vivace, insaporire e far tostare leggermente. Ricoprire le fettine di seitan con il trito, oliare leggermente e scaldare e dorare in forno caldo a 180° per 15 min. In caso di ospiti si può rimandare l'ultimo passaggio in forno sino al momento di servire in tavola. Un piatto leggero e gustoso, bello ed originale.... Per fare bella figura con tutti!!!

Risenza

Di Le delizie di Feli

Come spesso ho scritto non amo le imitazioni e soprattutto, non sento la mancanza del formaggio. Ma questa era una "sfida" e volevo provarla!!!

Dopo la prima prova mi sono dovuta ricredere, con la seconda variante sono sicura che questo delicato bocconcino cremoso sarà spesso presente in tavola.

I prodotti in commercio non hanno molti ingredienti: solo riso pregermogliato, aromi ed addensanti, ad un costo davvero eccessivo.

L'autoproduzione è assolutamente necessaria, soprattutto ora con la certezza dell'ottimo risultato.

Non è un formaggio, o meglio, non deve e non può essere considerato un formaggio, ma è buono, piacevole da mangiare, cremoso e stuzzicante.

Non sapevo proprio come chiamarlo, non volevo un nome troppo formaggioso, anche se la consistenza è simile alla crescenza, non volevo similitudini, questo è un prodotto a sè, non deve e non vuole ricordare nulla.

Il primo nome a cui avevo pensato è stato Veganella, ma poi ho scoperto che esiste una crema tipo "nutella" in commercio, poi avevo pensato a Crescenzella ma troppo simile alla famosissima Mozzarisella, poi ho elaborato Veghenza e Risenza; per il momento l'ho chiamata Risenza, ma ho ancora qualche dubbio..., sono però aperta a suggerimenti, azzardate tranquillamente un nome!!!



Ingredienti:

- 50 gr di riso basmati integrale
- pizzico di daikon secco
- la punta di un cucchiaino di senape di Digione
- ¼ circa di succo di limone
- sale rosa dell'Himalaya
- 350 ml d'acqua 250 ml + 100 ml
- 1 cucchiaino abbondante di agar agar

Procedimento: La sera precedente lavare il riso basmati e metterlo nel boccale del frullatore, aggiungere il pizzico di daikon, ricoprire con i 250 ml d'acqua. Il mattino seguente, frullare il tutto. Frullare per qualche minuto sino a ridurre il tutto in un liquido biancastro. Non sarà completamente bianco, il riso è integrale. Aggiungere il succo del limone, la senape di Digione e il sale, assaggiare ed eventualmente aggiustare di sapore, frullate nuovamente per emulsionare gli ingredienti. Versare il "latte" in un pentolino antiaderente, unire l'agar agar, amalgamare con cura e portare ad ebollizione. Piano piano che cuocerà si addenserà e sarà necessario aggiungere la rimanente acqua, i 100 ml serviranno tutti o comunque potete decidere voi la densità del prodotto finito. Fate cuocere per almeno 20 min, mescolando spesso, soprattutto all'inizio mentre inizia ad addensarsi. A cottura ultimata tende a staccarsi dalle pareti del pentolino, la consistenza è simile alla polenta. Assaggiare e se necessario aggiustare il sapore. Considerate che da freddo il sapore della senape si esalterà. Versare un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, amalgamare. Distribuire la Risenza nel contenitore o nei contenitori scelti, far intiepidire e infine far raffreddare in frigorifero.

Dopo un paio d'ore è pronto.... Perfetto spalmato o aggiunto a verdure cotte o ad una zuppa di verdure.... o con tutto quello che volete, o meglio ancora mangiato così al naturale. Ho voluto provare ad usarlo in forno, ho ammorbidito e insaporito dei finocchi tagliati a fettine in padella, successivamente li ho disposti in una



Tutte le ricette sono visionabili all'indirizzo:
<http://ravellocurioso.wordpress.com/2012/11/11/felici-e-curiosi-il-contest/>



pirofila e li ho ricoperti con la Risenza tagliata a fettine. Infornato per circa 15 min. Si è sciolto leggermente ed asciugato, si è formata una crosticina golosa.

Il tutto è stato accompagnato con un buon pesto di radicchio, ho semplicemente frullato il radicchio rosso con qualche goccia di succo di limone e un cucchiaino di acidulato umeboshi....

Un pesto buonissimo, l'amaro del radicchio si attenua leggermente con il succo del limone e l'acidulato umeboshi, il pesto risulta corposo e gustoso.

Nel primo esperimento che ho fatto per la Risenza ho utilizzato il riso da sushi, riso bianco dal chicco piccolo (ho trovato una varietà prodotta in Italia). Esteticamente è bellissimo, bianco, forse più cremoso e lucido. Buonissimo.



Ma poi mi sono detta, a me non interessa che sia perfettamente bianco, va benissimo anche leggermente abbronzato, ho preferito usare un riso integrale e di buona qualità.

Ho scelto il riso basmati integrale perché è comunque più chiaro del riso integrale Baldo e ha tempi di cottura minori.

Sinceramente preferisco il sapore della Risenza con il riso integrale ha più carattere. Non è l'invenzione del secolo.... È una semplice e banalissima besciamella, o quasi.... Utilizzando il riso ammolato si accelerano i tempi di cottura e frullandolo si sminuzza completamente, senza lasciare residui. Il risultato è una polentina, corposa, morbida, appagante. Certo il risultato sarebbe stato perfetto con precisa aggiunta di agar agar, gomma arabica, gomma di xanthan, farina di semi di carrube. Ma a me piace così.... È buono, semplice e veloce... ma soprattutto personalizzabile, volendo si può ottenere la colorazione che si preferisce, basta usare riso rosso o riso nero. Anche gli aromi si possono variare. Provatela..... e fatela diventare il vostro jolly.... Aspetto suggerimenti per il nome!!!

*E, come sempre, un
buon, buon appetito da
Ravello Curioso
& Felicia.*



... e molto altro su
<http://ravellocurioso.wordpress.com/>