



INCANTO DI SAPORI

fantasia di antipasti

Crostini con

- Mousse di fagioli

300 g di fagioli, prezzemolo, ½ cipolla cruda, timo, olio d'oliva, un po' di vino bianco o aceto. Si può servire su fettine di polenta fredda e in questo caso è meglio usare l'aceto al posto del vino. Si possono fare delle quenelle cosparse con sesamo tostato. Si può conservare in un barattolo di vetro con sopra un po' d'olio, in frigo.

- l'Hummus

Ingredienti:

Ceci secchi 300 g
Aglio 2 spicchi
Sale q.b.
Olio di oliva q.b.
Limoni succo di 2
Sesamo tahina (pasta di sesamo) 2 cucchiari
Cumino 2 cucchiari
Acqua calda q.b.

Ingredienti per guarnire:

Peperoncino rosso in polvere (o fresco) a piacere
Prezzemolo tritato q.b.

Per preparare l'hummus mettete in ammollo i ceci per 24 ore, utilizzando un recipiente che possa contenere il doppio del loro volume di acqua. Trascorso questo tempo, scolate i ceci e sciacquateli molto bene. Metteteli ora a cuocere in una pentola a pressione con abbondante acqua per circa 20 minuti (oppure in pentola normale, sempre coperti con dell'acqua, per circa due ore), o fino a che non diventeranno teneri, quindi scolateli e teneteli da parte. In una padella antiaderente ponete tre cucchiari di olio extravergine di oliva, due spicchi d'aglio e le spezie in polvere, quindi fate tostare il tutto per un paio di minuti a fuoco medio).

Aggiungete i ceci scolati e lasciate insaporire per altri 2-3 minuti; nel frattempo spremete i limoni e mettete il loro succo da parte. Trasferite i ceci (con aglio e spezie) all'interno di un mixer), aggiungete la tahina e il succo di limone, poi frullate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea e liscia. Aggiungete a filo dell'olio extravergine di oliva o dell'acqua calda (preferibilmente un po' dell'acqua di cottura dei ceci) ed amalgamate il tutto aiutandovi con un cucchiaino: ciò servirà a rendere l'hummus ancora più cremoso. A questo punto l'hummus è pronto: servitelo all'interno di una ciotolina, dopo averne cosparsa la superficie con del prezzemolo tritato o del peperoncino). L'hummus è ideale accompagnato da pane azzimo o da pane arabo leggermente tostato.

- Paté di pomodori secchi

Ingredienti:

350 g Pomodori secchi,
250 g olio
7 cetrioli sott'aceto (facoltativi), capperi q.b.
1 aglio, basilico, peperoncino, origano

Mettere a bollire il vino con l'alloro, la salvia e il rosmarino (oppure con aceto di vino e acqua in pari quantità e alloro). Quando bolle aggiungere i pomodori e lasciate riposare per 5 minuti a fuoco spento. Sgocciolarli e lasciarli asciugare stesi su un canovaccio prima di tritarli.

- Con Bimbi: tritare tutti gli ingredienti 10 sec. Vel. 7. oppure tritate con tritatutto. Unire l'olio e frullare 1 minuto Vel. 4



TAVOLOZZA DEL DESIDERIO

abbraccio di colori
e pasta con sogni di stagione

Crema di carote e zenzero

Ingredienti:

600 g carote
1 cipolla rossa
1 spicchio aglio
Zenzero fresco

Per la salsa: Yogurt bianco, limone ed erbe aromatiche.

Soffriggere in pentola a pressione uno spicchio d'aglio e una cipolla rossa in una noce di burro, aggiungere 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato far insaporire, aggiungere 600 grammi di carote tagliate a rondelle e coprire con 700 di brodo vegetale bollente. Chiudere cuocere per 10 minuti e frullare il tutto e correggere il sale e servire nei piatti. A parte preparare una salsa con 1 yogurt bianco, buccia di limone e erbe aromatiche. Mettere qualche cucchiaino nella vellutata con un filo d'olio e pepe nero.

Crema di cavolo rosso

Ingredienti:

1 cavolo cappuccio rosso
1 cipolla
1 l di latte di riso non zuccherato
olio oliva
sale
sesamo

Scaldare qualche cucchiaio di olio EVO e aggiungere la cipolla tritata finemente, stufare e aggiungere il cavolo affettato finemente; salare e stufare dolcemente per 20 minuti circa, se necessario aggiungere un po' di acqua. Quando il cavolo sarà blu aggiungere 3/4 di litro di latte e riportare a bollire e togliere dal fuoco. Frullare con frullatore ad immersione e se troppo denso aggiungere altro latte, controllare il sale.

Tostare un po' di sesamo in padella o in forno per qualche minuto. Servire la crema cospargendola di sesamo croccante.

Pasta con ragù di verdure

Ingredienti:

Verdure di stagione miste.

Tagliare a pezzi fini tutta la verdura. Mettere in padella a freddo e dopo aggiungere un po' d'olio. Far saltare in padella (non per molto). In alternativa si può cuocere la verdura in forno a 180° per circa 30 minuti. Aggiungere alle verdure la pasta e saltare in padella.



DUETTO DI CARNI con dardi di verdure e patate

Petto di pollo alla curcuma

Tagliare a listarelle i petti di pollo, mescolare curcuma, pepe e farina e infarinare la carne. Far saltare in padella in piccole quantità in modo che si rosolino velocemente e non si appallottolino i pezzetti. Salare alla fine.

Tofu alla curcuma con verdure

Cuocere il tofu in brodo vegetale per 15 minuti, tagliarlo a listarelle, saltare in padella delle verdure di stagione tagliate piccoline e condite con curcuma e pepe e aggiungere il tofu.



MI È DOLCE LA STRADA via di frutta tra dolci approdi

Mousse al cioccolato

Ingredienti:

Cioccolato fondente 200 g

Latte 50 g

Uova 4

Burro morbido 125 g

Inserire cioccolato a pezzi nel boccale del Bimby 20'' vel. 8
Unire latte 2' vel. 3
Dal foro con lame in movimento vel 4 inserire burro e tuorli d'uovo 20'' vel 4

Versare in una ciotola e lasciare raffreddare.

Montare gli albumi a neve con un pizzico di sale e aggiungere alla crema.
Lasciare riposare qualche ora in frigo.

Torta di grano saraceno

Ingredienti:

250 g di grano saraceno,
250 g di burro
250 g di nocciole
250 g di zucchero
1 bustina di lievito
1 bustina di zucchero vanigliato
8 uova
2 mele sbucciate
qualche goccia di limone
sale q.b
marmellata di mirtillo rosso a piacere, zucchero a velo, panna montata.

Inserire nel boccale le nocciole:

20 sec.vel.7 e mettere da parte.

Posizionare la farfalla e introdurre gli 8 albumi: 2 min. 40° C vel 2-3 e metterli da parte.

Inserire nel boccale le mele con qualche goccia di limone:

10 sec.vel 7 e mettere da parte.

Posizionare la farfalla e introdurre tuorli, zucchero burro, zucchero vanigliato e un pizzico di sale:

1 min. e 30 sec. Vel 2

Aggiungere , dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6, farina, nocciole, mele e lievito:

1 min.vel 6 e 1 min e ½ vel Spiga.

Versare il composto in una capiente terrina e unire delicatamente gli albumi a neve.

Ungere e infarinare una tortiera (diam. 28 cm), versarvi il composto e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 50 min circa.

Quando il dolce sarà freddo tagliarlo a metà e farcirlo con marmellata di mirtillo.

Servire la torta cosparsa di zucchero a velo e guarnire di panna montata

Crostoli

Ingredienti:

1 Kg Farina bianca tipo 0
220 g di latte intiepidito con 100 g burro
4 uova intere
100 g zucchero
Grappa
Olio di semi d'arachidi

Metto a fontana la farina, un pizzico di sale, aggiungo uova, latte + burro, 100 g di zucchero e un bel po' di grappa. Vanno impastati per almeno 20 minuti. Far riposare la pasta. Tirarla e formare i crostoli. Friggerli in olio bollente.