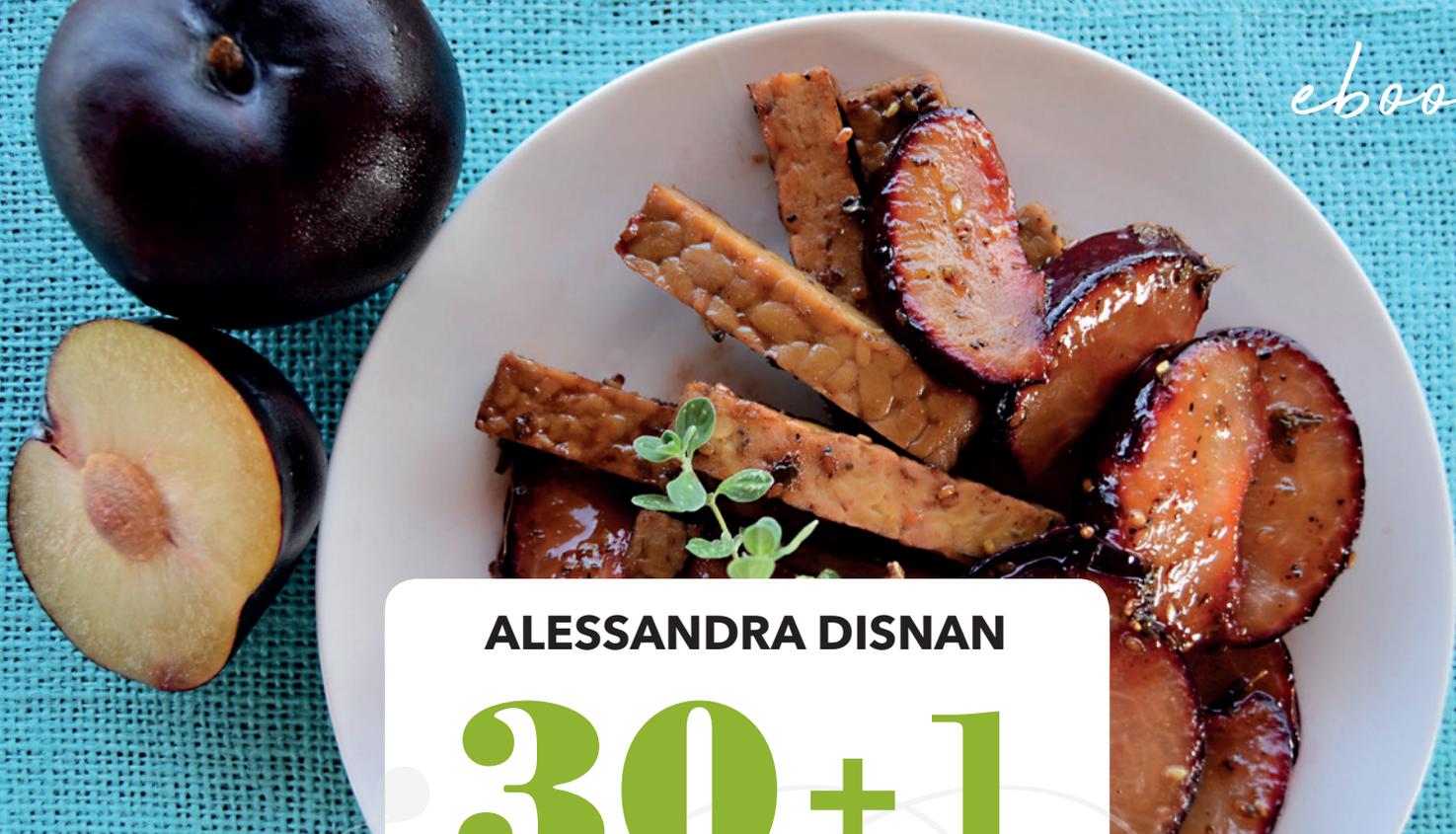


ebook



ALESSANDRA DISNAN

30+1

Golose ricette
veGood 



Scritte (e fotografate) da un'onnivora

Indice

Antipasti

Biscotti salati di pere e pecorino	5
Biscottini al cavolo nero	7
Panzanella di anguria	9
Polpette speziate di zucchine e ricotta	11
Tarte tatin ai pomodorini	13
Torta salata ai pistacchi	15

Primi piatti

Insalata di farro con peperoni e menta	18
Linguine al pistacchio con pesche marinate	20
Linguine con il pesto di melanzane e nocciole	22
Ravioli con mele e ricotta di capra	24
Spaghetti al pesto di avocado e rucola	26
Spaghetti di zucchine con crema di ceci	28
Tortelloni rossi con crema di piselli	30
Zuppa rustica di funghi patate e castagne	32

Secondi & contorni

Bowl di quinoa nera	35
Crêpes con fave e fiori di zucca	37
Crêpes di spinacini ricotta e pomodori	39
Cubotti di melanzane con salsa allo yogurt	41
Pancakes di piselli e ceci	43
Pizza di cavolfiore	45
Pomodori ripieni di riso venere e mandorle	47
Tempeh marinato con prugne al timo	49

Dolci

Cubotti dolci di pisellini	52
Mousse di avocado e cioccolato fondente	54
Plumcake ai datteri	56
Mug cake cacao e pesche	58
Pancakes di grano saraceno e yogurt	60
Porridge pere e zenzero	62
Torta arancia all'acqua	64
Tortelli al cacao	66
Tortino di cachi e ricotta con crema al cacao	68



info@qubieditore.it



VEGood è una rubrica consolidata, presente ogni mese da più di due anni all'interno del mensile qbquantobasta. Molte ricette e proposte le potete trovare anche sul quotidiano *on line*.

Inquadrate il *qr code* con lo *smarthphone* per scoprirla!



VEGood è nata dalla mia passione per i piatti cosiddetti alternativi, cioè di quella tipologia di cucina che non include carne e neanche pesce, che non solo è volta al nostro benessere, ma è anche molto gustosa.

Mangiare VEGood e mangiare bene si può! In questo *ebook* ho selezionato, insieme alla direttrice di qb Fabiana Romanutti, le mie ricette preferite, sempre testate da me, nonché approvate dalle mie papille e dalle mie pupille (si mangia anche con gli occhi, si sa)!

Seguitemi in questo fantastico mondo di gusto e buon gusto.

E fatemi sapere che cosa ne pensate: redazione@qbquantobasta.it



Alessandra Disnan

Mi sono laureata in Scienze Gastronomiche all'Università di Parma, ora mi occupo di *marketing* e comunicazione nel mondo del *food&beverage*. Amo il cibo, mi piace studiarlo, guardarlo, assaggiarlo e coglierne tutte le peculiarità. Mi piace sperimentare e non mi pongo mai limiti alla scoperta di nuovi gusti. Da questa ricerca nasce la mia curiosità per l'alimentazione vegetariana e vegana. Ci tengo a precisare che sono onnivora, apprezzo carne pesce e latticini, ma sono convinta che sia giusto andare oltre i preconcetti e che sia stimolante aprirmi con interesse e curiosità al mondo vegetale, ai suoi sapori profumi, gusti e consistenze. Per conoscermi meglio trovate una mia breve presentazione anche sul canale *you tube* di qbquantobasta <https://www.youtube.com/watch?v=BeSYDBMqFS0>



Antipasti



BISCOTTI SALATI DI PERE E PECORINO

Uno tira l'altro, ve lo posso assicurare! Questi salatini/biscottini vi conquisteranno. Da sgranocchiare così come sono o con un cucchiaino di ricotta di pecora, sale e un filo di olio. Comincio questo mio ricettario con una piccola provocazione: i/le più attenti/e agli ingredienti scopriranno subito il burro e potrebbero cominciare le proteste. Spiego allora che veg nella mia rubrica può significare vegano, ma anche semplicemente vegetariano; non solo, ma come vi ho scritto nell'introduzione, sono anche onnivora. Continuate a leggere e scoprirete il mio amore per le verdure e per i prodotti generalmente ritenuti "alternativi".

INGREDIENTI

250 g di farina 00
150 g di ricotta di pecora
100 g di burro
50 g di pecorino
2 pere medie mature
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Sulla spianatoia iniziare a lavorare la farina setacciata con il burro tagliato a pezzettini. Aggiungere le pere precedentemente mondate e frullate, il pecorino grattugiato, la ricotta di pecora, quindi il sale e il pepe. Impastare il tutto velocemente con le mani, formare un cilindro e avvolgerlo con la pellicola per alimenti. Lasciare riposare in freezer per almeno 40 minuti. Nel frattempo accendere il forno a 180 °C in modalità statica. Riprendere l'impasto e tagliarlo a fettine sottili (0,5 mm di spessore). Modellare il singolo biscotto affinché diventi il più possibile tondo e regolare e posizionarlo su una teglia foderata di carta forno. Continuare così fino a completamento. Infornare a 180 °C per 25-30 minuti, girare i biscotti e terminare la cottura. Ci vorranno altri 5-10 minuti. I biscotti dovranno risultare dorati. Lasciarli raffreddare e servirli.



BISCOTTINI AL CAVOLO NERO

Perfetti per l'aperitivo natalizio, questi biscotti saporiti e friabili, da realizzare anche con stampini di altre forme, regalano colore alla tavola imbandita e felicità ai vostri ospiti.

INGREDIENTI

160 g di farina 0
50 g di fecola di patate
50 g di formaggio grattugiato
90 g di burro freddo
20 g di cavolo nero (già privato della costa centrale)
1 uovo
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 180 °C. Sbollentare per pochi minuti le foglie di cavolo nero in abbondante acqua salata. Scolarle e immergerle per qualche secondo in acqua e ghiaccio. Strizzarle bene e porle nel bicchiere del *mixer* a immersione.

Aggiungere quindi l'uovo e frullare il composto fino a renderlo liscio e cremoso. In una ciotola a parte versare la farina setacciata, la fecola e il formaggio grattugiato al quale aggiungerete anche il burro freddo tagliato a tocchetti. Il composto che otterrete risulterà granuloso. Unire quindi la crema di cavolo nero preparata precedentemente, mescolare bene e trasferire l'impasto su una spianatoia lavorandolo e compattandolo per bene. Avvolgere il panetto con la pellicola per alimenti e porlo in frigo per almeno 20 minuti. Una volta trascorso il tempo indicato, riprendere il panetto e stenderlo con un matterello su una spianatoia leggermente infarinata fino a ottenere uno spessore di max 5 mm. Con l'aiuto di uno stampino ricavare i biscotti e posizionarli su una teglia rivestita di carta forno. Infornare a 180 °C per 25 minuti.

A cottura ultimata, sfornare e lasciare raffreddare i biscotti prima di servirli.



PANZANELLA DI ANGIURIA

Questa **panzanella** è un simpatico antipasto estivo svuotafrigo. L'anguria è una valida alternativa al classico pomodoro perché è fresca, dolce e consistente. Si sposa bene con la piccantezza della cipolla e con il retrogusto amarognolo del pane di segale. Perfetta per il mare, la panzanella di anguria diventerà il vostro piatto da spiaggia preferito!

INGREDIENTI

4 fette di anguria
4 fette di pane di segale
2 cetrioli
300 g di feta
1 cipolla rossa di Tropea
6 cucchiari di olio extra vergine di oliva
3 cucchiari di senape dolce
1 cucchiaino di miele
qualche foglia di basilico
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Privare l'anguria dei semi e tagliarla a cubetti di 1 cm di spessore. Tostare il pane di segale affinché diventi croccante. Lasciarlo raffreddare.

Nel frattempo tagliare sottilmente una cipolla rossa. Per evitare l'ossidazione, disporla in una ciotolina di acqua fredda con qualche cubetto di ghiaccio. Unire quindi, in una ciotola capiente, tutti gli ingredienti della ricetta: l'anguria, la cipolla, il feta precedentemente tagliato a cubetti così come il cetriolo. Per ultimo unire il pane di segale tostato e qualche fogliolina di basilico fresco. Condire la panzanella con un filo di olio evo, sale e pepe.

A parte preparare la *vinaigrette* con i 6 cucchiari di olio evo, i 3 cucchiari di senape dolce, il cucchiaino di miele, il sale e il pepe. Mescolare bene e servire.



POLPETTE SPEZIATE DI ZUCCHINE E RICOTTA

La mia passione per le polpette mi porta a sperimentarne in tante varianti.
E ad accompagnarle con salsine *home made* o pesti di diverse verdure.

INGREDIENTI

800 g di zucchine
80 g di ricotta sgozzolata (o di tofu per la versione vegana)
1 uovo (o un cucchiaino di semi di lino lasciati ammolare nell'acqua per la versione vegana)
2 cucchiaini di formaggio grana (o lievito alimentare per la versione vegana)
qualche foglia di menta fresca
erbe aromatiche a piacere (timo, salvia, maggiorana, origano, rosmarino)
2 cucchiaini circa di pangrattato
sale
olio per friggere (solo se scegliete la versione frita)

PREPARAZIONE

Grattugiare finemente le zucchine, facendole sgocciolare molto bene su un colino. Asciugarle in modo da ottenere una polpa molto asciutta. Versarle in una ciotola, aggiungere l'uovo (o i semi di lino), la ricotta sgozzolata (o il tofu), il grana (o il lievito alimentare), il sale, la menta e tutte le erbe aromatiche a piacere. Impastare. Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido, aggiungere uno o due cucchiaini di pangrattato. Realizzare le polpette con l'aiuto di un cucchiaino e panarle con del pangrattato.

Cottura al forno. Ricoprire una teglia con della carta forno e bagnare la superficie con un filo di olio evo. Cuocere in forno caldo a 200 °C per 25 minuti circa.

Se le preferite fritte. Scaldare in una padella abbondante olio di semi di arachidi. Immergere le polpette, girarle delicatamente con una paletta forata fino a che diventeranno dorate. Scolarle e asciugare l'olio in eccesso con un po' di carta assorbente. Servirle ben calde.



TARTE TATIN AI POMODORINI

Ricetta versatile e gustosa: puoi aggiungere del pesto, ricotta o mozzarella. Puoi completarla con mandorle e speziarla a piacimento: insomma è personalizzabile ed è buonissima anche il giorno dopo, servita a temperatura ambiente.

INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia integrale
320 g di pomodorini ciliegini o pachino
1 cucchiaino raso di zucchero
2 pizzichi di sale
2 rametti di timo
1 rametto di maggiorana
qualche foglia di basilico
olio extra vergine di oliva
sale e pepe

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 160 °C. Lavare i pomodorini, asciugarli delicatamente e tagliarli a metà nel senso della lunghezza. Rivestire una teglia con carta da forno. Adagiare ordinatamente i pomodorini nella teglia, con il dorso sul fondo, avendo cura che rimangano ben vicini senza creare buchi. Condire con olio, sale, zucchero, timo sgranato dal rametto, maggiorana e qualche foglia di basilico. Cuocere i pomodorini in forno già caldo e lasciarli caramellare per circa 50 minuti. Il tempo varia a seconda della loro grandezza e della potenza del forno. Sono pronti quando sul fondo non sarà presente succo residuo. Sistemare nuovamente i pomodorini sul fondo in modo che siano molto stretti tra di loro. Alzare la temperatura del forno a 180 °C. Srotolare la pasta sfoglia e arrotolare i bordi in modo da raggiungere la grandezza della vostra teglia. Una volta pronta rovesciarla nella teglia con il cornicione rivolto verso il fondo. Bucherellare leggermente la pasta con una forchetta. Cuocere in forno precedentemente preriscaldato per 10-12 minuti, poi alzare la temperatura a 200 °C e proseguire la cottura per 8-10 minuti.

La *tarte tatin* è pronta quando la superficie sarà ben dorata. Una volta cotta, attendere qualche minuto che si raffreddi. Girare e servire.



TORTA SALATA AI PISTACCHI

Una torta che porta a tavola il sapore magico delle vacanze estive.

INGREDIENTI

1 rotolo di pasta sfoglia rotonda
250 g di pomodorini freschi
250 g di ricotta di capra
100 g di pistacchi sgusciati
50 g di pomodorini sott'olio
50 g di ricotta vaccina
50 g di yogurt greco
10 mandorle
origano
basilico
olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 220 °C. Portare a bollore dell'acqua in una capiente pentola. Salare e tuffarvi per pochi secondi i pomodorini privati del picciolo. Scolarli e porli in una ciotola di acqua fredda fino a raffreddamento. A questo punto togliere loro la pelle. Unire in un *mixer* i pomodorini freschi a quelli sott'olio (precedentemente sgocciolati) con due cucchiaini di olio evo, le mandorle, l'origano e un pizzico di sale. A parte unire le due ricotte allo yogurt, con un cucchiaino di olio evo e una grattugiata di pepe. Mescolare fino a ottenere una crema. Triturare con un tritatutto i pistacchi con due cucchiaini di olio evo. Anche in questo caso dovrete ottenere una crema liscia.

Prendere la pasta sfoglia dal frigo, stenderla e iniziare a comporre gli strati partendo dal composto di pistacchio. Proseguire con la crema di ricotta e, per ultimo, il composto di pomodorini. Chiudere i bordi della pasta sfoglia verso l'interno e infornare per circa 40 minuti, fintanto che inizierà a colorarsi. Togliere dal forno, lasciare raffreddare per 15 minuti e terminare disponendo sulla superficie qualche foglia di basilico.



**Primi
piatti**



INSALATA DI FARRO CON PEPERONI E MENTA

L'insalata di farro è un'ottima alternativa all'insalata di pasta o di riso. Il farro ha un buon contenuto di proteine, è ricco di vitamine e di sali minerali. È più digeribile del grano tenero e del grano duro ed è estremamente versatile in cucina.

INGREDIENTI

4 peperoni gialli, rossi e verdi
300 g di farro integrale
200 g di mozzarella di riso (o mozzarella vaccina)
una manciata di noci sgusciate
1 spicchio di aglio
olio extra vergine di oliva
sale
menta fresca

PREPARAZIONE

Portare a bollore dell'acqua in una pentola capiente, salare e cuocere il farro secondo i minuti indicati dalla vostra confezione. Una volta cotto, sciacquarlo sotto l'acqua fredda per evitare che continui a cuocersi. Scolarlo e lasciarlo raffreddare.
Pulire i peperoni e tagliarli a listarelle. Scaldare una padella, aggiungere l'olio e uno spicchio di aglio intero (facoltativo). Una volta che l'olio sia diventato caldo, togliere lo spicchio di aglio e cuocere i peperoni a fiamma viva per qualche minuto: dovranno rimanere croccanti ma dall'aspetto "arrostito". Togliere dal fuoco i peperoni e lasciarli da parte. Unire in una ciotola il farro, i peperoni arrostiti, la mozzarella di riso (o vaccina) tagliata a cubetti e le noci tritate. Aggiustare di sale, completare con un filo di olio evo e la menta spezzata grossolanamente.



LINGUINE CON PESTO DI PISTACCHIO E PESCHE MARINATE

Nella mia cucina tutto può diventare pesto, e il pesto al pistacchio è uno dei più golosi. Abbinato con pesche marinate e i sapori di zenzero e menta, crea un piatto speciale.

INGREDIENTI

240 g di linguine integrali

Per il pesto di pistacchi

100 g di pistacchi al naturale sgucciati

10 foglie di menta fresca

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie

2 cucchiaini di semi di girasole

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.

Per le pesche marinate

2 pesche noci sode di media dimensione

2 cucchiaini di succo di lime

½ cucchiaio di zucchero di canna

zenzero fresco q. b.

menta q. b.

PREPARAZIONE

Marinare le pesche. Tagliarle a fettine di circa mezzo centimetro di spessore e condirle con il succo di lime, lo zucchero di canna, qualche pezzetto di zenzero fresco precedentemente privato della buccia e tre foglioline di menta sminuzzate. Lasciare marinare per almeno 2 ore.

Per il pesto di pistacchi. A parte, con l'aiuto di un *minipimer*, frullare i pistacchi e la menta unitamente al succo di limone, al lievito alimentare e ai semi di girasole. Unire quindi l'olio evo e, nel caso in cui il pesto non fosse sufficientemente cremoso, anche qualche cucchiaio di acqua. Aggiustare di sale e pepe. Tritare il tutto fino a rendere il pesto liscio e omogeneo.

Cuocere la pasta in abbondante acqua, scolarla e condirla con il pesto. Creare il nido di linguine con l'aiuto di un cucchiaione per minestra e terminare l'impiattamento con tre fettine di pesca e un ciuffo di menta fresca.



LINGUINE CON PESTO DI MELANZANE E NOCCIOLE

Chi mi segue sa che adoro il pesto in tutte le sue forme. Zucchine in più? Ci faccio un pesto!

Pomodori? Subito pronto un pesto trapanese!

La stessa sorte è capitata alle melanzane con questo pesto ricco e cremosissimo, adatto anche a un piatto di pasta fredda con pomodorini freschi e perché no, un po' di feta.

Potete utilizzarlo subito o conservarlo in frigo per qualche giorno coperto da pellicola.

INGREDIENTI

320 g di linguine integrali

2 melanzane viola

50 g di nocciole

10 foglie di basilico fresco

4 pomodori secchi sottolio

1 cucchiaino di semi di chia

1 cucchiaino di semi di lino

olio extra vergine di oliva q. b.

sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 200 °C. Lavare accuratamente le melanzane, cospargerle di olio e di qualche granello di sale grosso; cuocerle per circa 45 minuti. Estrarle dal forno e lasciarle raffreddare. Una volta fredde, versarle in un bicchiere per *minipimer* e unirle a nocciole, pomodori secchi, semi di lino, semi di chia e basilico fresco. Frullare il tutto per qualche minuto fino a ottenere un composto piuttosto liscio. Aggiustare di sale, pepe e lasciare da parte. Cuocere le linguine in abbondante acqua salata per il tempo indicato dalla confezione e, una volta cotte, condirle con il pesto appena preparato. Terminare con un filo di olio evo; servirle calde.



© Qubi Editore

RAVIOLI CON MELE E RICOTTA DI CAPRA

Tortelli, tortellini, tortelloni, ravioli, ravioloni e chi più ne ha più ne metta! I ripieni sono sempre diversi a seconda dei gusti. Poichè mi piace molto sperimentare, ho voluto provare un tortello alternativo! Esperimento riuscito! È nato così questo piatto insolito che mi ha entusiasmato e ha reso felici anche i commensali più scettici.

INGREDIENTI

Per la pasta

400 g di farina 00
4 uova intere
sale q. b.

Per il condimento

1 mela Granny Smith di medie dimensioni
200 g di ricotta di capra
2 cucchiaini di burro di soia
6 foglie di salvia
40 g di pinoli
noce moscata q. b.
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Per la pasta: Versare la farina su una spianatoia e creare una cavità al centro dove verranno posizionate le uova sgusciate e il pizzico di sale. Iniziare a lavorare l'impasto con l'aiuto di una forchetta sbattendo leggermente le uova e incorporando poco alla volta la farina. Lavorare l'impasto fino a renderlo completamente amalgamato e liscio. Ci vorranno circa 10 minuti. Formare quindi una palla, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare per almeno 30 minuti. Una volta trascorso questo tempo, riprendere in mano l'impasto e iniziare a tirare la sfoglia con il matterello o, in alternativa, con la macchina per la pasta fino a renderla molto sottile e lavorabile.

Per il ripieno: Sbucciare e grattugiare la mela strizzandola molto bene affinché perda gran parte del suo liquido. Unirla quindi in una ciotola alla ricotta di capra, alla noce moscata, al sale e al pepe; mescolare bene. Iniziare quindi a formare i ravioli tagliando la sfoglia con un coppapasta tondo. Posizionare mezzo cucchiaino di ripieno al centro di ogni tondo di impasto e chiuderlo a forma di tortellone.

Continuare fino a esaurimento del ripieno. Cuocere quindi i tortelloni in abbondante acqua salata per 3-4 minuti, scolarli e passarli in padella con due cucchiaini di burro di soia e qualche foglia di salvia. Completare il piatto con una manciata di pinoli.



SPAGHETTI AL PESTO DI AVOCADO E RUCOLA

Questo pesto è stato una vera rivelazione! Un ottimo modo per utilizzare l'avocado un po' maturo e quindi difficilmente utilizzabile. Perfetto con la pasta, secondo me è ottimo anche per farcire un panino in aggiunta a qualche altra verdura grigliata!

INGREDIENTI

240 g di spaghetti integrali
120 g di avocado privato di buccia e nocciolo
80 g di zucchine già tagliate e mondate
15 foglie di basilico
2 pugni di rucola fresca
1 cucchiaio di succo di lime
1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
10 g di pinoli
2-3 cubetti di ghiaccio
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
2 cucchiai di mandorle a lamelle
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

In un *robot* da cucina unire l'avocado pulito, le zucchine, la rucola fresca, il succo di lime (che eviterà l'ossidazione dell'avocado), i pinoli (che avrete leggermente tostati) e il lievito alimentare. Unire quindi anche l'olio evo, il sale, il pepe e i cubetti di ghiaccio che manterranno vivo il colore della rucola e della zuccina. Tritare il tutto fino a rendere il pesto liscio e omogeneo. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e condirla con il pesto appena fatto. Completare con qualche lamella di mandorla.

Per la cottura "risottata". Questa particolare tipologia di cottura permette di cuocere pasta e condimento insieme, all'interno della stessa padella. Si procede facendo bollire in un pentolino dell'acqua (o del brodo vegetale). A parte, in una capiente padella scaldare leggermente il pesto, unire quindi gli spaghetti e aggiungere gradatamente l'acqua bollente in modo da lasciare cuocere lentamente la pasta nel suo stesso sugo. Il risultato sarà una pasta cremosa, densa e perfettamente amalgamata con il condimento.



SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON CREMA DI CECI

Una ricetta facile e veloce, per un piatto appetitoso che ricorda gli spaghetti, in questo caso creati con le verdure. I ceci pronti sono un vero *jolly* in cucina e vi permettono di fare da base o da complemento a svariate preparazioni.

INGREDIENTI

4 zucchine di medie dimensioni
300 g di ceci già cotti
50 g di mandorle
10 pomodori sott'olio
olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.
alcune foglie di basilico fresco

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine, tagliandone le estremità. Preparare gli spaghetti utilizzando l'apposito attrezzo, cioè lo *spiralizer*, o, in alternativa, affettando le zucchine finemente nel senso della lunghezza. Condire con olio evo, sale, pepe e basilico fresco. Preparare la crema frullando i ceci uniti alle mandorle e ai pomodori precedentemente sciacquati. Aggiungere un po' di acqua tiepida e un filo di olio evo. Aggiustare di sale. Disporre due cucchiaini abbondanti di crema sul fondo. Impiattare gli spaghetti di zucchine aiutandosi con un mestolo da minestra e un forchettone. Terminare con un filo di olio evo, due mandorle tagliate a lamelle e qualche foglia di basilico fresco.



TORTELLONI ROSSI CON CREMA DI PISELLI

INGREDIENTI

Per la pasta

60 g di barbabietola precotta

130 g di farina 00 (+ulteriore farina per stendere)

1 uovo

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale

Per il ripieno

180 g di Montasio fresco

125 g di ricotta vaccina

sale e pepe q. b.

Per il condimento

50 g di burro

200 g di pisellini surgelati

1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie

olio extra vergine di oliva

sale q. b.

pepe nero in grani

PREPARAZIONE

Frullare la barbabietola fino a farla diventare liscia e priva di grumi. In una ciotola a parte unire 100 g di farina, 1 uovo e la crema di barbabietola. Amalgamare il composto con una forchetta e continuare a impastare aiutandosi con le mani fino a ottenere un panetto liscio e facilmente lavorabile. Nel caso in cui dovesse risultare troppo umido, aggiungere qualche cucchiaino di farina. Formare una palla, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. Nel frattempo preparare il ripieno frullando il Montasio con la ricotta, aggiustando di sale e pepe. Tenere da parte.

Riprendere il panetto di pasta fresca e iniziare a tirare la sfoglia con il matterello o con la macchina per la pasta. La sfoglia dovrà risultare sottile e lavorabile. Tagliarla in quadrati di circa 10 cm di lato e posizionare mezzo cucchiaino di ripieno al centro. Chiudere il quadrato a formare un triangolo, unire i due lembi aiutandosi con l'indice premendo bene per saldarli. Cospargere il piano di farina e posizionare i tortelli in modo che non si attacchino al piano di lavoro, né fra loro.

Lessare i pisellini per dieci minuti. Una volta cotti, passarli brevemente in acqua e ghiaccio e versarli in un bicchiere alto per *minipimer*. Aggiungere quindi 2 cucchiaini di olio evo, 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie e un pizzico di sale. Frullare il tutto fino a ottenere una crema liscia.

Lessare con acqua in ebollizione i tortelloni per 3-5 minuti al massimo. Una volta cotti, scolarli e passarli velocemente in una padella con una noce di burro.

Comporre il piatto con la base di crema di pisellini, terminando con una generosa grattugiata di pepe nero.



ZUPPA RUSTICA DI FUNGHI, PATATE E CASTAGNE

Con l'arrivo dell'autunno la voglia di gustarsi una zuppetta calda diventa sempre più intensa!
Questa che vi propongo ha tutte le caratteristiche giuste: morbida, densa e profumata,
è perfetta per una cenetta davanti al caminetto
(o per i più moderni, davanti alla stufa a pellet :P)

INGREDIENTI

1 kg di patate a pasta gialla
300 g di funghi misti, puliti e tagliati a pezzi
20 g di funghi secchi
80 g di castagne già cotte
500 ml di brodo vegetale
1 scalogno di media dimensione
3 foglie di salvia
2 rametti di maggiorana
olio extravergine di oliva
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

In un pentolino capiente fare rinvenire i funghi secchi in acqua fredda, serviranno circa 20 minuti. Sbucciare le patate, tagliarle a cubetti e metterle da parte. In una capiente casseruola versare un filo di olio evo, lo scalogno finemente tritato, la salvia spezzettata, la maggiorana e cuocere per una decina di minuti. Aggiungere le patate e i funghi freschi, mescolare e cuocere per 15 minuti facendo attenzione a che le patate non si attacchino al fondo della casseruola.

Aggiungere a questo punto i funghi secchi (strizzati e tagliati dopo l'ammollo), e 300 ml di brodo vegetale; cuocere a fuoco basso per altri 20 minuti.

Aggiungere le castagne sbriciolate e altro brodo, se il composto dovesse risultare troppo denso. Cuocere per ulteriori 15 minuti. Servire la zuppa aggiustando di sale, pepe e un filo di olio evo.



Secondi & contorni



BOWL DI QUINOA NERA

La quinoa, ricca di proteine, non facendo parte delle Graminacee, è priva di glutine.
È ideale per preparare insalate fredde, polpette e cotolette.

INGREDIENTI

1 tazza di quinoa nera
200 g di ricotta di pecora
4 carote
4 zucchine
1 avocado
8 pomodori secchi
rosmarino
salvia
timo
origano
sale e pepe q. b.
olio evo q. b.

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 200 °C. Tagliare, nel senso della lunghezza, zucchine e carote fino a formare dei bastoncini di circa 8-10 cm. Posizionarli sulla teglia foderata di carta forno e irrorarli con un filo di olio evo, qualche granello di sale grosso e le erbe aromatiche tagliate grossolanamente. Infornare per 30 minuti.

Portare a bollire l'acqua nella proporzione 1 tazza di quinoa: 2 tazze di acqua, salare e versarvi quindi la quinoa. Cuocere a fuoco minimo per circa 20-25 minuti, girando di tanto in tanto fino a che la quinoa avrà assorbito tutta l'acqua di cottura.

Comporre la *bowl*, cioè la ciotola, con due cucchiaini di quinoa, i bastoncini di zucchine e carote, 50 g di ricotta, ¼ di avocado tagliato a piccoli pezzetti e i pomodori secchi. Terminare con un filo di olio evo e servire.



© Qubi Editore

CRÊPES CON FAVE E FIORI DI ZUCCA

INGREDIENTI

Per le crêpes

180 ml di bevanda di soia o di avena
60 g di farina di riso
40 g di yogurt greco
2 uova

Per la crema di fave

400 g di fave fresche
1 cucchiaino di formaggio spalmabile
olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.

Per i fiori di zucca e il restante ripieno

12 fiori di zucca, puliti e privati del picciolo interno
130 g di farina di riso finissima
125 ml di acqua frizzante fredda
1 pizzico di sale
1 uovo
olio di semi per friggere q. b.
1 cetriolo
1 carota

PREPARAZIONE

Mettere in una ciotola la farina con un pizzico di sale. Unire a filo l'acqua frizzante e fredda, mescolando il composto con una frusta affinché non si formino grumi. Aggiungere un uovo, mescolare e lasciare riposare in frigo per un'ora. Sbucciare le fave e lessarle per 5 minuti in acqua bollente. Una volta tiepide, frullarle con due cucchiaini di olio evo, sale, pepe e, per ultimo, un cucchiaino di formaggio spalmabile (o tofu seta per la versione vegan). Mescolare, aggiustare di sale e pepe e lasciare da parte.

Preparare a questo punto le crêpes unendo tutti gli ingredienti e frullandoli all'interno di un boccale per *minipimer*. Il composto risulterà liquido, ma non vi preoccupate. Scaldare quindi una padella antiaderente e, una volta bollente, versare un cucchiaino di impasto al centro della padella; con movimento rotatorio della mano, riempire completamente la superficie della piastra. Lasciare cuocere a fuoco medio per un minuto circa, quindi girare la crêpe e cuocere per un ulteriore minuto.

In un'ampia padella, scaldare dell'olio di semi (di arachide se possibile) fino alla temperatura di circa 180 °C.

Riprendere dal frigo la pastella e intingerci dentro i fiori di zucca precedentemente puliti e privati del picciolo. Sgocciolarli bene e versarli nell'olio bollente; cuocerli per qualche minuto (dovranno risultare dorati e gonfi). Con una pinza da cucina scolarli e lasciarli asciugare su un foglio di carta per i fritti.

Comporre la crêpe spalmandovi sopra della crema di fave; aggiungere i fiori di zucca fritti, la carota e il cetriolo tagliato verticalmente con una mandolina. Irrorare con un filo di olio evo e gustare!



CRÊPES DI SPINACINI RICOTTA E POMODORINI

Il colore verde carico degli spinaci è perfetto per rendere coreografici e invitanti tutti gli impasti! L'assenza delle uova rende queste *crêpes* adatte per i *veg* (ovviamente sostituendo la farcitura). Sbizzarritevi con il colore e buon appetito!

INGREDIENTI

50 g di spinacini
100 g di farina di ceci
200 g di acqua (quantità variabile)
1 cucchiaino di lievito alimentare secco
1 cucchiaino di aceto di mele
½ cucchiaino di bicarbonato
olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.

Per la farcitura

150 g di ricotta vaccina o caprina
50 g di pomodorini secchi
una manciata di spinacini freschi

PREPARAZIONE

Sbollentare in acqua calda gli spinacini. Scolarli e immergerli per pochi secondi in acqua fredda, meglio se ghiacciata. Scolarli nuovamente e versarli in un bicchiere per *minipimer*. Unire quindi una parte di ceci e una parte di acqua, il lievito alimentare e l'olio evo. Frullare e aggiungere gradatamente la restante acqua, l'aceto e il bicarbonato. Questi ultimi ingredienti dovranno essere aggiunti insieme contemporaneamente per far sì che avvenga la reazione. Terminare aggiustando di sale e pepe. La quantità d'acqua varia a seconda dei gusti. A me piacciono le *crêpes* piuttosto fini, quindi utilizzo tutta l'acqua a mia disposizione. È possibile cuocere l'impasto appena fatto o lasciarlo riposare per un'ora prima di utilizzarlo. Scaldare una padella antiaderente ulteriormente unta di olio e versarvi sopra la pastella che dovrà occupare l'intera superficie della padella. La prima *crêpe* potrebbe risultare troppo spessa o troppo fine, regolatevi con la quantità d'impasto per le successive. Dopo circa due minuti, quando i bordi della *crêpe* risulteranno leggermente più scuri, girarla e cuocerla sull'altro lato per altrettanti minuti. Procedere così fino a terminare l'impasto. Farcire le *crêpes* con ricotta fresca, spinacini, pomodori secchi e un filo di olio evo.



CUBOTTI DI MELANZANA CON SALSA ALLO YOGURT

Una ricetta nata un po' per caso, ma diventata subito un successo!
La panatura croccante lascia morbidamente il posto a una vera e propria "crema" di melanzana.
E la salsetta? "La morte sua!", come usa dire qualcuno.

INGREDIENTI

2 melanzane tonde
150 g di farina 00
150 g di pangrattato
1 cucchiaino di curry
salvia
rosmarino
maggiorana
acqua q. b.
sale q. b.
olio di arachide per friggere.

Per la salsa allo yogurt

200 g di yogurt di soia non zuccherato
6 foglie di menta fresca
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaio di succo di lime
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Mondare le melanzane e tagliarle a cubotti di circa 2-3 cm di lato. Posizionarle in un colino con una manciata di sale grosso per eliminare l'acqua di vegetazione. Ci vorrà circa mezz'ora. Preparare quindi la pastella unendo la farina setacciata all'acqua versata a filo, fino a ottenere un composto cremoso, ma non troppo denso. Aggiungere un pizzico di sale e mescolare. A parte unire il pangrattato al curry e alle erbe aromatiche precedentemente sminuzzate. Salare leggermente, pepare e lasciare da parte.

Per la salsa: unire lo yogurt di soia a due cucchiai di olio evo, 6 foglie di menta fresca sminuzzate, sale, pepe e un cucchiaio di succo di lime. Mescolare bene e aggiustare di sale, se necessario.

Scaldare l'olio in una capiente pentola dai bordi alti e, una volta che l'olio è bollente, procedere friggendo le melanzane passate dapprima nella pastella e poi nella panatura.

Cuocere fino a doratura e servire con sopra un cucchiaio di salsa allo yogurt.



PANCAKES DI PISELLI E CECI

Avete presente il *pancake* americano? Quello dolce, morbido, caldo e avvolto da una cascata di sciroppo d'acero? Perché non farlo salato, ho pensato. E perché no, anche *gluten free*? E allora ecco qui questi morbidi, aromatici e versatili *pancakes* di piselli e ceci. Potete farcirli usando un latticino o uno spalmabile di soia o di riso, qualche verdura grigliata, un paio di olive taggiasche e il gioco è fatto!

INGREDIENTI

Per i *pancakes*

60 g di farina di piselli
40 g di farina di ceci
300 g di acqua
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.

Per la farcitura

200 g di ricotta vaccina (o formaggio vegetale)
50 g di pomodori secchi sott'olio
50 g di piselli freschi appena sbollentati
1 mazzetto di erbe aromatiche fresche
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Unire le due farine (di piselli e di ceci) e mescolarle aggiungendo gradatamente l'acqua fino a ottenere una pastella fluida ma non eccessivamente densa. Nel caso, aggiungere ulteriore acqua. Unire l'olio evo e aggiustare di sale e pepe. Lasciare risposare per almeno un'ora. Nel frattempo preparare il condimento.

Aggiungere alla ricotta (o al formaggio vegetale) un pizzico di sale, pepe e due abbondanti cucchiaini di olio evo. A piacimento, aggiungere le erbe aromatiche che preferite. Una volta trascorsa l'ora di riposo della pastella, scaldare una padella piatta antiaderente e versarvi sopra qualche goccia di olio. Eliminare l'eccesso di olio con un foglio di carta da cucina. Cuocere quindi i *pancakes* versando un cucchiaio abbondante di pastella sulla piastra molto calda. Una volta versato il composto, nel giro di qualche secondo si formeranno dei piccoli buchi, segno che il *pancake* si sta cuocendo correttamente. Attendere due minuti e girarlo. Lasciare cuocere altri 3 minuti fino a completa cottura. (La sua misura finale dovrebbe avere un diametro fra gli 8 e i 10 centimetri.) Al termine, coprire con un canovaccio umido affinché non si secchi. Continuare fino a esaurimento della pastella di composto. Comporre il piatto spalmando della crema di ricotta sul *pancake*, qualche pomodoro secco sott'olio, i pisellini sbollentati e completare con un filo di olio evo.



PIZZA DI CAVOLFIORE

I puristi diranno “Questa non puoi chiamarla pizza!”
In effetti è una variante senza glutine e senza farina.
È un’ottima alternativa *low carb* per chi sta seguendo una dieta ipocalorica.
Credetemi, vi sorprenderà!

INGREDIENTI

300 g di cavolfiore (privato delle foglie)
30 g di lievito alimentare in scaglie
1 uovo intero
curcuma in polvere
sale e pepe q. b.

Per il condimento

3 cucchiaini di passata di pomodoro
½ cucchiaino di concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva
sale e pepe q. b.
1 mozzarella di riso (o vaccina)
1 cucchiaino di capperi
3 pomodori secchi
basilico fresco

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 250 °C lasciando una teglia al suo interno. Frullare le cimette di cavolfiore fino a ridurle in briciole. Versarle in una padella calda e cuocerle per una decina di minuti a fuoco medio per permettere all’acqua di evaporare. Raffreddare il composto e tenerlo da parte. In una capiente ciotola unire il lievito alimentare, l’uovo intero, il sale, il pepe e la curcuma. Mescolare bene e unirvi le briciole di cavolfiore raffreddate. Mescolare nuovamente. Posizionare su un piano un foglio di carta da forno e versarvi il composto creando un disco e livellandolo per evitare cotture disomogenee (max 8 mm di spessore). Una volta che il forno avrà raggiunto la temperatura, infornare la “pizza” posizionandola sulla teglia rimasta in forno (questo permetterà al cavolfiore di cuocersi più rapidamente). Cuocere per 15-20 minuti. Dovrà risultare omogeneamente dorata. Nel frattempo condire la passata di pomodoro con l’olio evo, il sale, il pepe e il concentrato di pomodoro. Togliere la pizza dal forno e condirla con la passata di pomodoro, la mozzarella di riso, i capperi e i pomodori secchi. Posizionarla sulla gratella del forno e cuocerla nella parte alta del forno per far squagliare bene la mozzarella. Terminare con qualche foglia di basilico e un filo d’olio evo.



POMODORI RIPIENI DI RISO VENERE E MANDORLE

Il pomodoro ripieno è un classico della cucina italiana e lo troviamo farcito in molti modi differenti: carne, pesce, verdure e formaggi. Io ho optato per un ripieno classico ma anche innovativo. Il riso venere, con il suo gusto inconfondibile e il profumo di crosta di pane, dona al piatto colore e sapore.

INGREDIENTI

6 pomodori rossi tondi grandi e mediamente maturi
250 g di riso venere
70 g di mandorle
10 pomodorini sottolio
erbe aromatiche a piacimento (basilico, origano fresco, maggiorana, timo)
olio extra vergine di oliva
sale e pepe

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 180 °C. Lavare i pomodori, asciugarli e, con attenzione, tagliarli a circa due terzi della loro altezza conservando le calottine. Con un cucchiaino svuotarli. Adagiarli (contenitore e calottina) sul foglio di carta forno, irrorare con dell'olio evo, un pizzico di sale e infornare per circa 30 minuti. Dovranno risultare cotti ma non eccessivamente morbidi. Lasciarli raffreddare. Nel frattempo cuocere in acqua bollente il riso venere e tostare a fuoco basso le mandorle. Una volta cotto il riso, e dopo averlo scolato, condirlo con le erbe aromatiche fresche, le mandorle tagliate grossolanamente e i pomodori sottolio, Salare e pepare a piacimento. Riempire il pomodoro con il riso venere condito e chiudere con la calottina. Passare in forno per qualche minuto e servire.



TEMPEH MARINATO CON PRUGNE AL TIMO

Il *tempeh* si ottiene dalla fermentazione dei fagioli gialli di soia. Un prodotto più digeribile rispetto allo stesso legume consumato dopo una classica cottura in acqua. In questa ricetta l'ho associato alle prugne leggermente caramellate in un piacevole contrasto agrodolce.

Accompagnato da riso integrale, risulta un ottimo piatto unico.

INGREDIENTI

320 g di *tempeh* affumicato (va ugualmente bene anche il classico)

3 prugne di media dimensione

3 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini di zucchero integrale

mix di spezie africane

curry

paprika affumicata

timo fresco

olio extra vergine di oliva

sale e pepe q. b.

PREPARAZIONE

Preparare la marinatura del *tempeh* disponendolo in una ciotola con due cucchiaini di succo di limone, due cucchiaini di olio evo, le spezie africane, il curry e la paprika affumicata. Lasciare in marinatura per almeno 30 minuti.

Preparare a parte le prugne. Tagliarle longitudinalmente, eliminare il nocciolo. Versarle quindi in una padella capiente ben riscaldata. Cuocere a fuoco vivace per qualche secondo, quindi unire lo zucchero integrale. Abbassare leggermente la fiamma per permettere allo zucchero di caramellizzarsi uniformemente su ogni spicchio di prugna. Una volta che sia stato assorbito tutto lo zucchero, concludere con il timo fresco e con un ulteriore cucchiaino di succo di limone che evaporerà nel giro di pochissimi secondi.

Passare quindi al *tempeh* scaldando un'altra padella capiente. Una volta calda, versarvi il tutto (*tempeh* + marinatura) e cuocere per circa 10 minuti. Quando il *tempeh* sarà ben rosolato, aggiungere 4 cucchiaini di acqua. Lasciare cuocere per un altro minuto e unire per ultimo le prugne. Mescolare e servire caldo.

Dolci



CUBOTTI DOLCI DI PISELLINI

Chi mi conosce sa che amo i dolci a base di ortaggi di stagione. Questi cubotti, dalla consistenza umida e piuttosto compatta, sono perfetti per la colazione e la merenda, magari accompagnati da un thè caldo o da un caffè bollente.

INGREDIENTI

250 g di piselli freschi
160 g di bevanda di mandorle o di riso
130 g di zucchero
110 g di farina 00
100 g di farina 0
110 g di burro di soia
½ bustina di lievito
2 cucchiai di zucchero a velo
2 uova

PREPARAZIONE

Accendere il forno a 180 °C. Cuocere i piselli nella bevanda di mandorle o di riso per circa 15 minuti a fuoco medio-basso, mescolando di tanto in tanto. Una volta cotti, frullarli fino a ottenere un composto liscio e denso a cui verrà aggiunto il burro di soia, precedentemente ammorbidito. A parte montare le due uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro. Aggiungere delicatamente la "crema di piselli" per evitare che il composto si smonti. Sempre delicatamente, aggiungere il *mix* delle due farine, già precedentemente mescolate con il lievito. Versare il composto in una teglia oliata e infarinata e infornare a 180 °C per 30 minuti circa. Il tempo è indicativo e varia molto da forno a forno. La prova migliore rimane sempre quella dello stecchino. Sfornare, capovolgere la torta su una gratella e lasciare raffreddare. Una volta fredda, tagliarla a cubotti, cospargere la superficie con lo zucchero a velo e servire.



MOUSSE DI AVOCADO E CIOCCOLATO FONDENTE

Questa *mousse* è qualcosa di incredibile. Densa, morbida, vellutata e soprattutto priva di lattosio, glutine e zuccheri semplici. È perfetta consumata così o spalmata su una fetta di pane integrale. Eccezionale con qualche fragola e, per i più golosi, con una spruzzata di panna montata vegetale!

INGREDIENTI

200 g di avocado privato di buccia e nocciolo
100 g di cioccolato fondente al 75%
2 cucchiaini di sciroppo di riso (o di agave)
1 cucchiaino di bevanda di mandorle al naturale (o di riso)
1 cucchiaino di granella di mandorle (o di nocciole)
1 pizzico di cannella
fragole e/o panna vegetale per guarnizione

PREPARAZIONE

Frullare l'avocado fino a ottenere una polpa liscia e vellutata. A parte scaldare a bagnomaria 70 dei 100 g di cioccolato fondente. Una volta che si è sciolto, toglierlo dal fuoco e aggiungere gli ulteriori 30 g. Questo permetterà di abbassare leggermente la temperatura del cioccolato fuso. In un ampio bicchiere per *mixer* a immersione unire quindi la crema di avocado, il cioccolato fuso, la cannella e lo sciroppo di riso, cercando di ottenere una crema priva di grumi e perfettamente amalgamata. Per ultimo aggiungere il cucchiaino di bevanda di mandorle e *mixare* nuovamente il tutto. Versare il composto in una *sac-à-poche* e riempire le ciotoline. Terminare con la granella di mandorle e servire.



© Qubi Editore

PLUMCAKE AI DATTERI

Questo dolce, dal gusto deciso e dalla consistenza morbida, non contiene zuccheri aggiunti. L'unico dolcificante utilizzato, infatti, è il dattero, ottima fonte di potassio, fosforo e sali minerali!

INGREDIENTI

160 g di farina integrale macinata a pietra
140 g di bevanda di soia (o di riso o di avena)
50 g di noci
40 ml di olio di semi di girasole
10 datteri privati del nocciolo
½ bustina di lievito
scorza di mezzo limone
sale q. b.

PREPARAZIONE

Scaldare il forno a 180 °C. In una ciotola versare la farina integrale, la scorza del limone, il pizzico di sale e le noci spezzettate grossolanamente al coltello. A parte unire la bevanda di soia, l'olio di semi di girasole e sette datteri (precedentemente frullati con qualche goccia d'acqua). Mescolare il tutto e unire gli ingredienti secchi a quelli liquidi. Per ultimo aggiungere il lievito e i datteri rimanenti, tagliati a piccoli pezzi. Versare il contenuto in uno stampo per *plumcake* precedentemente oleato e infarinato. Cuocere per 30-35 minuti. Per verificare la corretta cottura inserire uno stecchino. Se risulta asciutto la torta può essere considerata pronta.



MUG CAKE AL CACAO E PESCA

La *mug cake* è entrata prepotentemente nelle nostre cucine oramai da qualche anno. Esiste anche la versione salata, ma di certo quella dolce è la più amata, anche perché si presta a molteplici combinazioni.

INGREDIENTI

55 g di farina tipo 00
25 g di zucchero integrale
30 g di acqua
20 g di olio di semi di girasole o di soia
1 cucchiaio di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino raso di lievito per dolci
1 pizzico di cannella
1 pesca matura

PREPARAZIONE

Unire in una tazza capiente la farina, il cacao setacciato, lo zucchero integrale, la cannella e il lievito. Mescolare bene. Unire poi gli ingredienti liquidi (acqua e olio di semi) e aggiungere alla fine la pesca tagliata a piccoli pezzi. Mescolare molto bene il tutto e cuocere a microonde (a 400 watt circa) per 2 minuti e ½ - 3 minuti (il tempo dipende dalla potenza del vostro apparecchio). Fare la prova stecchino per verificare la corretta cottura.



PANCAKES DI GRANO SARACENO E YOGURT

Questa è una delle mie classiche colazioni del *weekend*. La preparazione richiede pochissimo tempo; il sapore e la consistenza sono davvero seducenti! Provateli aggiungendo mirtilli, pesche, albicocche o qualsiasi altra frutta vi piaccia, ne rimarrete entusiasti.

INGREDIENTI

200 g di albumi
20 g di farina di grano saraceno
10 g di farina di riso
10 g di cacao amaro in polvere
1 cucchiaino di miele
½ cucchiaino di olio di cocco

Per la farcitura

200 g di yogurt greco
4 cucchiari di marmellata di arancia
1 arancia

PREPARAZIONE

Montare a neve ferma gli albumi, fate in modo che non siano troppo freddi. Aggiungere delicatamente le farine setacciate e mescolare dall'alto verso il basso facendo attenzione a non sgonfiare gli albumi. Procedere setacciando il cacao e mescolando nuovamente con delicatezza. Terminare con un cucchiaino di miele. Scaldare molto bene una padella antiaderente e, una volta calda, ungerla con qualche goccia di olio di cocco. Con l'aiuto di un leccapentole (lo stesso che avrete utilizzato per mescolare gli ingredienti), versare un po' di composto sulla piastra calda. La forma dovrà essere tonda e lo spessore di circa 1,5 cm. Lasciare cuocere per qualche minuto fino a quando, sulla superficie, si formeranno delle piccole bolle. Con l'aiuto di una paletta girare delicatamente il *pancake*. Cuocere per un minuto e togliere dal fuoco. Farcire i *pancakes* con uno strato di yogurt greco e uno di marmellata di arancia, proseguendo così fino a completamento. Al termine, spolverare con un cucchiaino di cacao. Servire subito.



PORRIDGE ON-THE-GO PERE E ZENZERO

Il *porridge* si presta alle più impensabili combinazioni; è buono, sano e super goloso. Provatelo con qualche goccia di cioccolato, burro di arachidi o utilizzando frutta fresca di stagione, resterete piacevolmente stupiti!

INGREDIENTI

100 g di pera a cubetti
40 g di fiocchi d'avena
200 ml di bevanda di soia o di mandorla o di riso
un cucchiaino di sciroppo di agave
zenzero in polvere
qualche fettina di pera per guarnire
zucchero per caramellare le fettine di pera

PREPARAZIONE

In un tegame, versare i fiocchi d'avena, la bevanda di soia, la pera a cubetti e il cucchiaino di sciroppo d'agave. Mescolare bene tutti gli ingredienti e cuocere a fiamma bassa per qualche minuto con il coperchio. Controllare di tanto in tanto e girare se necessario. Dopo 7-10 minuti il composto inizierà ad addensarsi. Aggiungere quindi lo zenzero in polvere e mescolare energicamente per evitare che il composto si attacchi al fondo. Quando il *porridge* risulterà denso e cremoso, spegnere il fuoco e girare per qualche secondo. Versare la crema così ottenuta in un barattolo, guarnirla con qualche fettina sottile di pera precedentemente caramellata e aggiungere un pizzico di zenzero. Lasciare raffreddare e coprire con il coperchio. Il vostro *porridge on-the-go* è pronto per essere portato in ufficio o comunque consumato durante le vostre pause



TORTA ARANCIA ALL'ACQUA

La torta arancia all'acqua è un dolce privo di uova, latte e burro.
È leggera, umida e morbidissima, perfetta se accompagnata da una tisana nel pomeriggio
o da uno yogurt per colazione.

INGREDIENTI

300 g di farina (150 g del tipo 00
e 150 g del tipo 1)
200 ml di succo di arancia da arance
200 ml di acqua
120 g di zucchero integrale
100 ml di olio di semi di girasole
1 bustina di lievito per dolci
la buccia grattugiata di 1 arancia bio

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 170 °C.

In una ciotola capiente unire l'acqua tiepida al succo d'arancia e allo zucchero. Mescolare energicamente con la frusta per permettere allo zucchero di sciogliersi completamente. Aggiungere quindi l'olio e continuare a mescolare.

Unire a questo punto anche la farina setacciata, la buccia dell'arancia grattugiata e il lievito setacciato fino a ottenere un composto liscio e privo di grumi. Versare il composto in uno stampo da *plum cake* precedentemente imburrrato e infarinato.

Cuocere in forno statico per circa 40 minuti facendo sempre il test dello stecchino per verificare la cottura.

Un ringraziamento particolare a "Contadini per passione" che da Ribera (AG) mi hanno spedito queste buonissime arance bio.



TORTELLI AL CACAO

I tortelli al cacao spesso vengono accompagnati da un condimento salato, ma ho voluto provare a realizzare dei veri tortelli dolci, come fine pasto. La nota amarognola del cacao bene si sposa alla dolcezza dell'arancia, mentre la morbidezza della ricotta va a sublimare il tutto. Una scoperta interessante, ve lo assicuro!

INGREDIENTI

Per la pasta

35 g di cacao
90 g di farina 00 (+ulteriore farina per
stendere)
2 uova
1 cucchiaino di zucchero a velo

Per il ripieno

125 g di ricotta di capra
40 g di marmellata di arance
cannella q. b.

Per il condimento

50 g di burro
1 cucchiaio di marmellata di arance
2 cucchiari di succo d'arancia
2 cucchiari di rum
scorza di arancia

PREPARAZIONE

In una ciotola setacciare il cacao in polvere con la farina. Unire quindi le uova e sbattere energicamente. Lavorare la pasta con le mani fino a ottenere un panetto liscio e facilmente lavorabile. Nel caso in cui dovesse risultare troppo umido, aggiungere qualche cucchiaino di farina. Formare una palla, avvolgerla nella pellicola e lasciarla riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. Preparare quindi il ripieno unendo la ricotta di capra alla marmellata di arance e alla cannella in polvere. Mescolare bene e tenere da parte.

Riprendere il panetto di pasta fresca e iniziare a tirare la sfoglia con il matterello o con la macchina per la pasta. La sfoglia dovrà risultare sottile e lavorabile.

Tagliarla quindi in quadrati con il lato di 9-10 cm e posizionare al centro mezzo cucchiaino di ripieno. Chiudere il quadrato a formare un triangolo, unire i due lembi del triangolo aiutandosi con l'indice e premendo molto bene per saldarli.

Cospargere il piano di farina e posizionarli facendo attenzione a che non si attacchino fra loro. Preparare il condimento unendo il burro alla marmellata. Posizionare la padella sul fuoco e unire anche il succo e il rum. Cuocere i tortelli in acqua bollente e, una volta cotti, saltarli in padella con il condimento precedentemente preparato.

Servire caldi decorando il piatto con qualche scorzetta di arancia.



TORTINO DI CACHI E RICOTTA CON CREMA AL CACAO

Un tortino-*soufflé* cremoso e morbido, perfetto per una merenda pomeridiana o come *dessert*. La dolcezza naturale del cacao permette di evitare l'aggiunta di zucchero, ottenendo quindi un dolcetto sano e leggero, ma al tempo stesso goloso.

INGREDIENTI

100 g di ricotta
100 g di cachi maturi già puliti
1 uovo
30 g di farina 00
30 g di latte
½ cucchiaino di lievito
un pizzico di sale

Per la crema al cacao

1 cacao maturo già pulito
1 cucchiaio di cacao amaro
1 cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

Scaldare il forno a 180 °C. Versare nel bicchiere del *minipimer* la ricotta e i cachi maturi. Frullare per qualche minuto fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Unire quindi l'uovo intero e la farina. Frullare nuovamente. La consistenza dovrebbe risultare densa, ma non troppo. Nel caso, aggiungere del latte a temperatura ambiente. Terminare con il lievito in polvere e un pizzico di sale. Mescolare bene e versare il composto all'interno di pirottini in alluminio o, come in questo caso, in ciotoline monoporzione precedentemente imburrate e infarinate. Infornare per circa 30 minuti. Una volta cotti, togliere i tondini dal contenitore e lasciarli raffreddare per qualche minuto.

Per la crema al cacao frullare un cacao maturo con un cucchiaio di cacao magro e un cucchiaino di miele. Il composto dovrà risultare liscio. Comporre il piatto ponendo alla base un cucchiaio di crema di cachi, il tortino e una spolverata di zucchero a velo. Servire tiepido.

Ed eccoci arrivati in fondo a questa golosa maratona
veg dove vi abbiamo proposto 31 ricette
(una per ogni giorno del mese:
*30 dì conta novembre con april giugno e settembre,
di ventotto ce n'è uno, tutti gli altri ne han trentuno*).

Avrete certamente scoperto che ogni ricetta può
assolvere a duplici e molteplici funzioni, da antipasto
può diventare secondo piatto o piatto unico;
che ogni ingrediente può da trasformarsi da ortaggio
per contorni a verdura per dolci.

La cucina è infatti il regno della creatività
e della fantasia e, incredibilmente, è proprio
con le proposte *veg* o *veggie* che dir si voglia,
che possiamo mettere alla prova la nostra passione
per il cibo buono e sano.

Perché alla base dei buoni risultati c'è sempre
l'amore per quello che si fa.



info@qubieditore.it

<https://qbquantobasta.it/libri>