

# *Ravanello Curioso*

## *Ricette Anarco-Vegan*



*Luglio 2013 – giugno 2014*

<b>ANTIPASTI &amp; SALSINE</b>	<b>7</b>
Crema al crudo di peperoni	7
Raccolta di ricette sul peperone	8
Pimiento de padròn ripieni	9
Gazpacho a mi manera	10
Tofu marinato con cipolle e pomodori secchi	11
Cetrioli in aglio e pistilli di zafferano canario	12
Crema de ajo	14
Formaggella essiccata	15
Doblons di cavolfiore essiccati	16
Triangoli di cavolo pack choi	17
Pomodorini ripieni di spuma verde	18
Girasole salato	20
La pizetta che non ti aspetti	22
Wrap con salsa del bosco	23
<b>PRIMI PIATTI &amp; PIATTI UNICI</b>	<b>24</b>
Quinoa tricolore in insalata	24
Zuppa di batata dolce, biette e gofio	25
Gnocchi di gofio	26
Riso basmati ai profumi canari	27
Fusilli con zucchine ed olive taggiasche	29
Riso integrale per Salutiamoci!	29
Le crocchette di riso	30
Tagliatelle di zucchine e formaggio di anacardi	31
Zuppa di cavolo nero e cannellini	32
Pasticcio di miglio al cavolo nero e pomodorini del Piennolo	34



Ravioli cinesi al vapore	36
Quinoa per Salutiamoci	37
Quinoa tricolore in insalata	37
Involtini di verza e quinoa	38
Insalate gemelle di quinoa	39
Maki con asparagi selvatici e caprino erborinato	40
<b>SECONDI</b>	<b>43</b>
Polpette crude di carote e nocciole	43
Frittatina di ceci, portulaca e nocciole	45
Torta formaggiosa	46
Torta di lenticchie	48
Rawburger ai funghi	49
Formaggino essiccato ai funghi e nocciole	50
<b>VERDURE &amp; LEGUMI</b>	<b>51</b>
Insalata di cannellini, remolacha e capperi	51
Hummus di cannellini	52
Cavolo cinese alla birra	53
Portulaca in insalata e nocciole	54
Giardiniera di verdure fermentate	56
Brasato di carote al profumo di porcini	58
Cous cous di cavolfiore	60
<b>DOLCEZZE</b>	<b>61</b>
La SuperTorta di ViolaMirtillo	61
Crema gelata di fragole	64
Cheese Cake ai frutti di bosco	65
Budino di gofio e fichi secchi	66



Creosità di batata dolce e fico d'india	68
Gofio amasado muy rico!	69
Frollotti di nocciole, mirtili e cioccolato	70
Brioche con pasta madre	71
Crostata alla marmellata	72
Scrigno con salsa di uva fragola e pere	74
Baci di dama	76
Crostata di castagne e cioccolato chantilly	78
Deathly Hallows cookies	79
Crostata al cioccolato	80
Mousse bicolore di zucca e pistacchio	81
Cialde di noci con crema di cachi	82
Crostata con ganache di cioccolato	83
Gingerbread	84
Cachi essiccati	86
Cannoli di banana e panna di cocco	87
Biscrudi cocco e arancia	89
Crostata alla marmellata di susine	90
Cheesecake ai frutti d'inverno	92
Torta Raffaella	94
Crostata con crema al limone	96
Chocolate Chips Cookies	97
Torta all'acqua	98
Cake di avocado e cocco	99
<b>LE BASI</b>	<b>100</b>
L'oziosa cottura della zucca	100





Tofu strapazzato	102
Tofu leggero alle verdure croccanti	102
Tofu rinforzato con porro, cipolla, funghi e pomodori secchi	103
Chips di zucchine	104
<b>VIVA MÉXICO!</b>	<b>105</b>
Feliz cumpleaños, mi amor	105
Lasagne con ragù alla bolognese veg	106
Insalata mista da urlo	106
Insalata mista di cereali	106
Hummus di ceci tradizionale	106
Verdure grigliate in stile italiano	107
Pane integrale di pasta madre con Romero	107
Tabulè di quinoa e di orzo	107
Dahl di lenticchie “estilo Papalo”	108
Gelato ciocco-banana	108
Dia de los muertos	109
<b>VARIE</b>	<b>112</b>
Cibo vegano, è boom!	112
Un menù raw per Essere Animali	112
Maionese di avocado con dadolata di peperoni	113
Involtini di zucchine con pere e paté di olive taggiasche	114
Tagliatelle di zucchine in sugo di pomodoro	114
Ravioli di zucchine ripieni di crema di avocado	115
Rawburger essiccati	115
Salsa agrodolce ai fichi	116
Cracker di semi di lino alla pizzaiola	116



Dolcetti di goji ed albicocche secche	116
Raduno autogestito delle Pentole Felici	117
Torta di cioccolato e mele	121
Insalata fredda di orzo	121
Torta salata con verza, anacardi e uvette	122
Tutte le ricette di Essere Animali	123
Polpette di verdure con salsa tahina	124
Rotolino di spinaci ed erbe	125
Sambuco in tempura	125
Pasta con pesto di rucola e pinoli con pomodorini freschi e mandorle tostate	126
Pomodori ripieni alla greca con ragù bianco di soia	127
Seitan fritto in pastella di ceci	127
Insalata con dressing spaziale	128
Crostata alla frutta con panna, salsa di fragole e robinia	128
Arrivediamoci!	130



# Antipasti & Salsine

## Crema al crudo di peperoni

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#),  
[Antipasti & Salsine](#), [Verdure & Legumi](#)

Ingredienti per un vaso da 500 gr:

- 1 kg di peperoni rossi maturi e biologici
- 4/5 cucchiaini di acidulato di umeboshi o aceto di riso biologico
- 1/4 di spicchio d'aglio biologico
- sale integrale italiano (da usare solo se condite con l'aceto di riso)



7

### Procedimento



Pulire i peperoni:

dividerli a metà, nel senso della lunghezza, eliminare il picciolo, i semi e i filamenti bianchi e tagliare la polpa a tocchetti. Metterli in una pressa: prendere qualche cucchiaino di agro di umeboshi o di aceto di mele e innaffiare i peperoni avendo cura di "impastarli" energicamente con le mani.

Se usate l'agro di umeboshi non occorre aggiungere sale, se invece preferite l'aceto di mele, aggiungetene qualche presa.

Tenere in pressione per una mezza giornata.

Colare il peperone (il liquido potete riutilizzarlo per altre ricette o per insaporire un buon gazpacho).

Frullare con 1/4 di spicchio d'aglio fino a ridurre in crema.

Usare la crema per condire crudità di verdure, pasta integrale o cereali in chicco, bruschette, panini imbottiti e quant'altro vi suggerisca la fantasia.

Si conserva in frigorifero per qualche giorno,



avendo cura di riporre in un vaso ben pulito e ricoprendo con un filo di olio extravergine d'oliva.

Il massaggio vigoroso e la lunga pressatura renderanno più docile la digestione di questo meraviglioso ortaggio!

Provare per credere. Se volete saperne di più sul Peperone, leggete questo interessantissimo post su [Salutiamoci!](#) Luglio, il mese del **PEPERONE** ed il primo mese in cui ospito **SALUTIAMOCI!**



l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brij](#) e, ultimissima aggiunta, [Ravanello Curioso](#). Che emozione quadrupla!

**In questo gioco cosa si fa?** Si propongono ricette, si raccolgono e si sperimentano!

“La sfida consiste nel cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano, alla scoperta di nuovi ingredienti nel rispetto della loro stagionalità, approfondendo la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, ed evitando soprattutto facili scorciatoie industriali o scelte che prediligano solo l'occhio o il palato senza tener conto della salubrità nel lungo termine”.

Qui trovate il nuovo [calendario](#) e potete sbirciare tra i prossimi ingredienti e gli amici blogger che ci ospiteranno.

E mi raccomando, correte tutti a vedere il [bellissimo blog di Salutiamoci!](#)



## Raccolta di ricette sul peperone

### SALSE, ANTIPASTI & CONDIMENTI

- [Crema al crudo di peperoni](#) di Ravanello Curioso
- [Salsa simil Muhammara](#) di Cobrizo
- [Chutney di peperoni verdi](#) di Briggishome
- [Triangolini con crema di peperone e ricotta](#) di Peanut in cookingland
- [Aperitivo fresco e colorato](#) di Il Mondo di Ci
- [Peperoni gialli al cucchiaino](#) di Broccolo e Carota
- [Crema di peperoncini rossi](#) di Ravanello Curioso
- [Antipasto Estivo](#) di Parole vegetali
- [Sugo ai peperoni](#) di Efforts
- [Gazpacho](#) di Satsuki en cuisine
- [Panzanella a raccolta](#) di Sogni golosi di una piccola cucina naturale
- [Salsa al peperone giallo](#) di Passato tra le mani
- [Peperoni ripieni di frutta da Timbaktu](#) di Efforts
- [Peperoni in agrodolce](#) di Cindystar

### PRIMI & SECONDI PIATTI

- [Tortino di riso basmati alla crema di peperoni rossi e mandorle](#) di Giorgia Dottssadolittle
- [Peperoni indiani inside](#) di Acquaviva Scorre
- [Zuppa di pomodoro e peperoni con paprika](#) di I Paciocchi di Francy
- [Farro ai peperoni](#) di Efforts
- [Peperoni ripieni di miglio](#) di Parole Vegetali
- [Pennette di farro con peperoni al balsamico](#) di La tana del riccio
- [I peperoni di Sibel](#) di Ricette al verde
- [Insalata di fusilli integrali con peperoncini dolci](#) di Ravanello Curioso
- [Farinata 3P: Porro, Prezzemolo e Peperone](#) di Ravanello Curioso
- [Insalate gemelle di quinoa nera con peperone](#) di Pàpalo Y Papaloti
- [Minestrone estivo con peperoni verdi](#) di In viaggio in cucina
- [Insalate di cereali e verdure](#) di Il Mondo di Ci
- [Quinoa e polpettine di lenticchie con peperoni friggibili](#) di Galline2ndlifè
- [Riso basmati integrale saltato con verdure estive](#) di Galline2ndlifè
- [Tian di acciughe e peperoni](#) di Un'arbanella di basilico





- [Pasta fredda con peperoni e pomodori](#) di Efforts
- [Spaghetti al farro integrale con crema di peperoni](#) di Le ricette del bimby
- [Miglio con peperoni e alga hijiki](#) di Galline2ndlife
- [Spiedini tricolori](#) di GocceD'aria
- [Pizza con peperoni e zucchine marinati](#) di ViolaMirtillo
- [Lasagna con peperoni](#) di Galline2ndlife
- [Trittico di cous cous](#) di Il mondo di Ci

#### INSALATE & CONTORNI

- [Insalata di zucchette e peperoni](#) il Mondo di Ci
- [Zucchine e peperoni alla menta](#) di Golosità Vegane
- [Peperoni cornetti ripieni](#) di Ricette al verde
- [Peperoni arrostiti](#) di Ravanello Curioso
- [Peperoni con frutta fresca e secca](#) di Un'arbanella di basilico
- [Peperoni ripieni di cannellini, olive e capperi](#) di GiroVegando in cucina
- [Peperoni al forno](#) di Galline2ndlife
- [Peperoni al forno di mamma](#) di In cucina con il naturopata
- [Kaki-age di peperoni e melanzane](#) di Satsuki in cuisine
- [Peperoni al forno](#) di Galline2ndlife
- [Peperoni conditi con olive e capperi al forno](#) di Elena

#### UN MENU' PEPERONATO

- [Menù greco](#) di Il Mondo di Ci

## Pimientto de padròn ripieni

03 sabato ago 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#)

Cari tutti Ravanelli, qui alle Canarie la cucina è incredibilmente colorata e divertente, ricca di ingredienti insoliti. Per sfruttare al meglio questo soggiorno assolato, cucinerò quello che offre il mercato locale, con un pizzico di *mixed nonsense*.

Oggi vi propongo i tradizionali pimientto de padròn in un veste insolita: farciti con guacamole e serviti freddi; un piatto che potete benissimo preparare in anticipo e mantenere in frigo fino al momento del servizio.

**Preparazione:** la ricetta dei pimientto de padròn l'abbiamo già pubblicata lo scorso anno e la [trovate qua](#), mentre il guacamole è [qua](#).





Quando i peperoncini sono freddi, tagliate la calotta, riempite con guacamole e richiudete. Servite su un piatto di verdura colorata.

Mettono allegria, davvero e si fanno mangiare che è un piacere.

Io li ho accompagnati con [tè di tila](#), che qui da queste parti è molto diffuso: anche questo preparato alla mattina e lasciato in frigorifero per qualche ora.

## Gazpacho a mi manera

05 lunedì ago 2013

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#)

Carissimi, il soggiorno vacanziero procede a gonfie vele! E voi dove state passando le vostre belle vacanze? Ne approfitto subito per scusarmi se in queste settimane non risponderò ai vostri messaggi, ma ho delle serie difficoltà ad usare il pc senza il mouse e la connessione è ballerina: al mio rientro in Italia, mi porterò al pari, promesso!

Eccoci qua con una proposta evergreen: il gazpacho. Io lo adoro e lo faccio così!

### Dosi indicative per due persone:

- 1 peperone rosso maturo
- 1 peperone giallo maturo
- 1 pepino (ossia cetriolo!)
- 1 pomodoro maturo
- 1 costa di sedano
- 1/2 avocado
- una decina di foglie di lattuga
- 1 quadrato di zenzero grattugiato
- un paio di olive per decorare
- olio EVO e sale integrale



Le dosi sono libere ed a piacimento. Frullare tutte le verdure a crudo con un pizzico di sale, tranne lo zenzero. Servire e condire con un velo di olio EVO ed aggiungere lo zenzero spremuto con le mani, decorando con insalata croccante, cetrioli ed un oliva.

**Post Scriptum:** D'estate ho il vizio di leggere i romanzi di mia figlia, per intenderci quelli che le assegnano come compiti delle vacanze e che lei mi passa appena finiti.

E guarda che ti leggo a pagina 189 de "**Lo strano caso del cane ucciso a mezzanotte**" (di M. Haddon, ed. Einaudi, 2003, trad. di Paola Novarese)? "*Le persone che credono in Dio pensano che Dio abbia messo gli esseri umani sulla Terra perché ritengono che gli esseri umani siano i migliori animali del mondo, ma gli esseri umani sono animali come tutti gli altri e si evolveranno in un altro animale, e quell'animale sarà più intelligente di loro e rinchiuderà tutti gli esseri umani in uno zoo, come facciamo noi con gli scimpanzé e i gorilla. Oppure ci sarà un'epidemia che sterminerà tutti gli esseri umani, o il livello di inquinamento alla fine sarà talmente alto che li ucciderà, e allora esisteranno soltanto gli insetti e saranno loro i migliori animali del mondo.*"

Secondo voi, ci pensiamo abbastanza?



# Tofu marinato con cipolle e pomodori secchi

15 giovedì ago 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Verdure & Legumi](#)

Buon Ferragosto a tutti, carissimi Ravanelli!  
Eccoci qua con le ricettine da 5 minuti netti: restano ancora le mie preferite, soprattutto in vacanza.  
Di tofumini sott'olio (STREPITOSI) abbiamo [già parlato qui](#), ma anche con la ricetta di oggi realizziamo un tofu saporito, estivo e speedy.



11

## Ingredienti per 3 persone:

- 1 panetto di tofu bio da 400 gr
- 1/2 cipolla affettata molto finemente
- ca 6 pomodorini secchi
- origano qb
- basilico e menta freschi
- olio EVO qb
- 1 pizzico di sale integrale

Affettare il tofu e fettine sottili. Aggiungervi la cipolla, anch'essa affettata finemente, i pomodorini spezzettati, le erbe aromatiche ed il sale: amalgamare per bene con le mani, quasi a voler impastare il tutto.  
Condire con olio EVO e lasciare insaporire per una mezza giornata o tutta la notte in frigorifero.



Sempre della serie "in vacanza leggo tutti i libri di mia figlia" (vedi [post relativo](#)), per questa giornata di festa, vi dedico una bella conversazione tratta dal libro "**Io come te**" di Paola Capriolo, Ed. EL, 2011:

- *Lo sai cosa vuol dire: "Tu sei questo"?*
- *No, Rajiva, non lo so.*
- *Allora guarda quella mosca sul vetro.*
- *Hai ragione, è una vergogna, non dovrebbero esserci mosche in ospedale.*
- *No, aspetta, io volevo dire un'altra cosa. Guarda quella mosca, guardala bene.*
- *Sì, la guardo: e cosa avrebbe di speciale?*
- *Niente. Solo che quella mosca sei tu, tutto qui.*

- *Mi prendi in giro?*
- *Se non ti piace la mosca, se è troppo piccola e bruttina, pensa pure a una cosa grande e bellissima.*
- *Quale?*
- *Quella che vuoi, perché tu sei tutte le cose. Sei la mosca, ma anche l'elefante. Sei il cielo e le montagne dell'Himalaya, e il grano di riso, e il grano di senape ...*
- *E tu sei matto, Rajiva, scusa se te lo dico. Sono tutti così al tuo paese?*
- *Moltissimi - risponde lui ridendo. - E anche tu, solo che non lo sai. Se non eri matto così, come facevi ad essere un ragazzo buono?*



- E' strano, proprio ieri pensavo anch'io qualcosa del genere. Ma un conto è essere buoni, ammesso che io lo sia davvero, e un altro è credere di essere una mosca o un elefante.

- O l'infermiera bionda che cambia le bende. O me. Se tu non eri anche me, perché le mie bruciature dovevano farti tanto dispiacere? Hai detto così, quel giorno: "Tu non sai quanto mi dispiace".

- Scusa, ma che c'entra? Quella era soltanto ... compassione.

- Non "soltanto", Luca. Prego, non devi dire "soltanto".

- Perché no?

- Perché la compassione è la cosa più grande che c'è. Più grande del cielo. Più grande dell'Himalaya. E' la compassione che ci dice: "Tu sei questo".

- Bè, se la metti così ... forse comincio a capirci qualcosa.

- Bravo. Ma se non capisci, fa lo stesso.

Luca si morde le labbra. Chissà chi si crede di essere, questo Rajiva: un maestro, un santone? E se è così intelligente, com'è che per guadagnarsi la vita deve andare in giro a vendere rose?

- Mi sa che al tuo paese facevi il professore.

- No. Il contadino.

- Bel contadino, se non sapevi distinguere una mosca da un grano di senape.

Di nuovo, Rajiva risponde con una risata, una risata allegra, cordiale ..."

## Cetrioli in aglio e pistilli di zafferano canario

22 giovedì ago 2013

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Verdure & Legumi](#)

Ovvero della salsa Tzatziki per sottrazione. Hai voglia di salsa tzatziki, ma non hai a tua disposizione né uno yogurt, né un frullatore e nemmeno un coltello decente? Buttati sui cetrioli all'aglio e sublima così i tuoi pensieri peccaminosi! Eh già, perché la mia passione per la Tzatziki non conosce ostacoli, come già detto nel post [Salsa tzatziki](#) ed [Electrica salsa tzatziki](#).

Se poi ti trovi alle Canarie ed il rosso zafferano ti fa l'occholino dalla dispensa, allora ... ..



### Ingredienti per 4 persone:

- 2 cetrioli
- 1 spicchio d'aglio tritato al coltello
- 5 foglie di menta
- una manciata di pistilli di zafferano
- olio EVO qb
- sale integrale qb

Tagliare i cetrioli ed unirli a tutti gli altri ingredienti e lasciare riposare per 30 minuti affinché prendano bene sapore.

Il vostro contorno è pronto.

**Ed ora una digressione sull'Azafràn Canario e sul "colorante alimentare".**



I pistilli di zafferano li ho aggiunti a crudo per il loro meraviglioso colore e perché qui, alle Canarie, lo zafferano è decisamente economico (per l'uso tradizionale dei pistilli di zafferano, rimando a questa [dotta lettura](#)) e viene impiegato in molte salse

che non prevedono cottura: va anche detto che il potere di colorazione dell'Azafràn canario è inferiore a quello noto a noi italiani, sicché si abbonda nelle quantità.





Tuttavia, nonostante il prezzo decisamente popolare (la vaschetta che vedete in foto costa poco più di un euro e contiene qualche centinaio di pistilli) rimane diffusissima la consuetudine di impiegare il "colorante alimentare" per tingere proprio la *supermitica paella*.

Ma che cos'è questo misterioso colorante alimentare? Beh, non è altro che un preparato industriale di colore arancione vivo, a base di amidi o farine, sale e l'additivo E102. Lo trovi in vendita davvero ovunque e, di sicuro, fa capolino in un numero enorme di cucine spagnole ... .. che peccato!

**Siete curiosi di conoscerlo? Ve lo mostro in tutto il suo splendore:**



Leggiamo cosa ci dice il sito di un produttore di Colorante Alimentario - Fonte [qui](#).  
"¿Sabías qué?"

*El uso del colorante alimentario se popularizó en España como sustitutivo del azafrán, ingrediente que en épocas de carestía era inaccesible para la mayoría de las familias. En contra de lo que mucha gente piensa, el colorante alimentario tan solo aporta color a los platos, ya sean arroces, guisos o postres, pero no aporta nada de sabor. Usos: Todo tipo de arroces, guisos y salsas.*

**Dosis:** Una cucharadita es suficiente para cuatro raciones. **Ingrediente:** Harina de Maíz, Colorante: E-102 (Tartracina 14%) y Sal."

Se qualcuno vuole saperne di più sulla Tartazina e sui suoi effetti non propriamente innocui, consiglio [la lettura di questo articolo](#).



Interessante che, a partire dal 20 luglio 2010, gli alimenti contenenti i coloranti E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 ed E 129, devono recare, accanto alla denominazione (E), anche la scritta **“può influire negativamente sull’attività e l’attenzione dei bambini”** come riportato nell’ allegato V del regolamento europeo 1333/2008.

Sapete che vi dico?  
Io, a conti fatti, preferisco una paella sbiadita!

E tornando alla ricetta di oggi: ho accompagnato i cetrioli con una dose abbondante di tofu strapazzato alle verdure ... *che c’erano in frigo!*  
Sballo!



14

## Crema de ajo

24 sabato ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#)

Ricetta per i palati forti che qui, a Fuerteventura, abbondano: eccovi serviti con una salsa con aglio crudo aggiunto ad libitum.

Della crema de ajo esistono moltissime varianti e tutte paiono imparentate con la provenzale aioli; noi addolciremo la nostra versione con papas bollite, giusto per stemperarne leggermente la forza indomita. Altrimenti, poi, chi ci frequenta più?



Per realizzare questa salsa, usiamo l’ avvincente ricetta della maionese di Cesca, che potete vedere in questo [bellissimo video!](#)

### Ingredienti:

- 125 ml di latte di soia bio
- 125 ml di olio di girasole spremuto a freddo
- 2 cucchiari di succo di limone
- 1 presa di sale integrale
- da 2 a 4 spicchi d’aglio
- 2 patate bollite raffreddate
- tortilla chips qb
- tabasco qb
- un paio di pomodorini secchi





Tritare l'aglio nel boccale del minipimer, aggiungervi il latte, l'olio, il succo di limone, la presa di sale e montare per 60 secondi: la salsa è pronta. Amalgamare la salsa d'aglio alle patate tagliate a cubetti, decorare con pezzetti di pomodori secchi ed accompagnare con tortilla chips impreziosite di gocce di tabasco.

Et voilà ... la crema è pronta.



## Formaggella essiccata

08 mercoledì gen 2014

Pubblicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Secondi](#)

Cari Ravanelli come state? Io, dopo la pizza raw che mi son fatta con questo formaggio, dichiaro ufficialmente di stare al settimo cielo!



Vi consiglio di provarla davvero e di mixare o aggiungere ingredienti a vostro libero sentire.

E questa ricetta la porto **dritta dritta a Salutiamoci**, l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravanello Curioso](#), per il mese di gennaio tutto dedicato agli AGRUMI (arance gialle e rosse, limoni, cedri, pompelmi rosa e gialli, mandarini, clementine e kumquat).

**In questo gioco cosa si fa?**

Si propongono ricette, si raccolgono e si sperimentano!

*"La sfida consiste nel cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano, alla scoperta di nuovi ingredienti nel rispetto della loro stagionalità, approfondendo la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, ed evitando soprattutto facili scorciatoie industriali o scelte che prediligano solo l'occhio o il palato senza tener conto della salubrità nel lungo termine".*

Questo mese ci ospita Girovegando!

E mi raccomando, correte a vedere il [blog di Salutiamoci](#)!

**Ingredienti per due formaggelle di ca 10 cm di diametro:**

- 150 gr di noci di macadamia del commercio equo
- 100 gr di nocciole sgusciate bio
- 1 C abbondante di lievito alimentare bio
- 1 C di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 1 c di [polvere magica di agrumi](#)
- 1/2 limone bio spremuto
- curry qb
- un pizzico di sale fino integrale



Mettere in ammollo noci e nocciole per una notte. Scolare tenendo da parte l'acqua in eccesso, perché potrebbe servire durante la preparazione del formaggio.

Frullare i semi oleaginosi, fino a ridurli in burro. Se servisse, rabboccare con qualche cucchiaino del liquido di ammollo; procedete a piccole dosi, un cucchiaino alla volta, avendo cura che siano bene assorbiti. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mixare.

Con l'aiuto di due coppapasta, dare la forma preferita alle formaggelle e mettere ad essiccare per circa 8/10 ore a meno di 40 gradi nell'essiccatore (o, se non l'avete, su un termosifone). Spolverare con curry e servire.

Una bella pizza crudista è il complemento ideale per questa appetitosa ed aromatica formaggella. Ma si sposa davvero con tutto!



16

## Dobloni di cavolfiore essiccati

28 martedì gen 2014

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Verdure & Legumi](#)

Ravanelli splendenti come state?

Oggi vi propongo dei dobloni di cavolfiore raw! Sono golosi da matti e vanno a ruba. Meglio prepararne in abbondanza: funzionano benissimo anche come spezza fame o merendina da asporto.

Prima di passare alla ricetta, vorrei festeggiare con voi un grande risultato di oggi: siamo a 5.000 fan su FB! Vi bacio tutti senza ritegno.





### Dosi per circa 30 dobloni:

- 2 piccoli cavolfiori o 1 grande bio
- acqua qb
- 2 c di [dado vegetale](#) autoprodotta
- 3 C di lievito alimentare bio
- 200 gr di farina di mandorle bio
- qualche ago di rosmarino bio
- qualche foglia di salvia essiccata bio
- 7 pomodori secchi bio
- 1 C di semi di sesamo neri



Tritare i cavolfiori nel mixer fino ad ottenere una purea densa e liscia: rabboccare con dell'acqua se necessario; mettere tutto in una ciotola.



Amalgamare alla purea di cavolfiore il lievito alimentare, la farina di mandorle ed il dado vegetale autoprodotta (in sua assenza va bene del sale fino integrale).

Nello stesso boccale del mixer unire gli aghi di rosmarino, le foglie di salvia essiccata e i pomodori secchi e tritare finemente.

Unire all'impasto insieme ai semi di sesamo neri.

Prendere delle formine tonde da biscotti di circa 4 cm di diametro: sui vassoi dell'essiccatore (o su fogli di carta da forno che andrete a mettere sui termosifoni), appoggiare la formina rotonda, riempirla con un paio di cucchiaini di composto fino ad ottenere un'altezza di almeno 1 cm e 1/2 e compattate.

Sfilate con delicatezza la formina ed andate a realizzare tutti gli altri dobloni.

Essiccare per 24 h a meno di 40 gradi; a metà del tempo, rigirare i dobloni per far fare la crosticina ad entrambi i lati.

## Triangoli di cavolo pack choi

10 lunedì feb 2014

Pubblicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Verdure & Legumi](#)

Ravanelli splendenti come state? Oggi vi propongo dei triangoli di cavolo pack choi! Sono golosi da matti e vanno a ruba.

### Dosi per circa 30 triangoli:

- 6 cavoli pack choi
- 1 piccolo cavolfiore
- acqua qb
- 2 c di [dado vegetale autoprodotta](#)
- 3 C di lievito alimentare
- 200 gr di farina di mandorle
- 1 rametto di rosmarino
- qualche foglia di salvia essiccata
- 7 pomodorini secchi





Tritare i cavoli pack choi nel mixer fino ad ottenere una purea morbida; mettere tutto in una ciotola. Procedere allo stesso modo con il cavolfiore e unire.



Nello stesso boccale del mixer unire gli aghi di rosmarino, le foglie di salvia essiccata e 7 pomodorini secchi e tritare finemente.  
Amalgamare alla purea di cavolfiore e mescolare; unire una manciata di semi di sesamo neri, il lievito alimentare, la farina di mandorle ed il dado vegetale autoprodotta (in sua assenza, usate del sale fino integrale).  
Prendete delle formine triangolari: sui vassoi dell'essiccatore o su fogli di carta da forno che andrete a mettere sui termosifoni, appoggiate la formina rotonda, riempitela con un paio di cucchiaini di composto e compattate. Sfilate con delicatezza la formina ed andate a realizzare tutti gli altri triangolini.  
Essiccare per un giorno. A metà del tempo, rigirare per far fare la crosticina ad entrambi i lati.

## Pomodorini ripieni di spuma verde

29 domenica dic 2013  
Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#)

Cari splendidi Ravanelli, eccovi un antipasto allegro e colorato ideale per aprire il menù del cenone! Avrei voluto realizzarlo con i pomodorini del Piennolo, ma, in loro mancanza,





ho ripiegato su ciliegini biologici. Ora che è arrivata la mia fornitura (che vi ho mostrato orgogliosa [qui](#)) replicherò l'esperimento in autentico Vesuvian's Style!



Per decorare:  
una zucchina lavorata con l'attrezzo di  
Patata-Carota,  
precisamente l'attrezzo numero 3!

Ops!  
Ma forse ancora non sapete chi è Patata-  
Carota?

Beh, è l'occasione giusta per  
presentarvelo.

[Qui](#) il link per gustarvi il video di Patata - Carota a Porta Portese!

**Ingredienti per 2 persone:**

- un grappolo di pomodorini bio, meglio quelli del [Piennolo](#);
- 1/2 avocado bio;
- 2 C di crema di mandorle bio al 100%;
- una decina di olive verdi denocciolate + extra per decorare



**Procedimento:**

prendere un grappolo di pomodorini e lavarli, avendo cura di non staccarli dal picciolo. Asciugarli delicatamente ed appoggiarli su un piatto di lavoro: con un coltello ben affilato, praticare un taglio alla calotta, lasciando anche questa attaccata. Aprire il pomodorino, svuotarlo con uno scavino da melone o un cucchiaino. Procedere con tutti i pomodorini che avete messo da parte.

In un piccolo mixer frullare l'avocado, le olive verdi e la crema di mandorle.

Prelevare delicatamente il grappolo di pomodorini e adagiarlo sul piatto di servizio: con l'aiuto di un cucchiaino, farcire tutti i pomodorini con la crema; se volete fare un figurone, usate pure una sac à poche.

Decorare con qualche rondella di oliva e delle zucchine lavorate a spirale. Si conserva in frigorifero per qualche ora.





# Girasole salato

03 sabato mag 2014

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Secondi](#), [Verdure & Legumi](#)

Buongiorno Ravanelli raggianti, oggi vi porto uno splendente girasole ripieno di verdure golose. Potete 'legare' il ripieno con legumi o tofu o [ricotta](#) o [caprino veg](#) ... o abbondare di verdure ... fate voi! L'importante è che sia così bello da risplendere sulla vostra tavola!



20

## Ingredienti per una torta:

- 2 dosi di [pasta matta](#) oppure 2 rotoli di pasta sfoglia pronta
- 750 gr di mix di verdure (io ho usato spinaci e catalogna! Ma voi fate secondo gusto!)
- 350 gr di cannellini o ceci cotti o tofu o ricotta o caprino
- 4 C abbondanti di lievito alimentare in polvere
- 1 c di curcuma
- 1 presa di erbe mediterranee
- 1 presa di pepe macinato fresco
- 1 C di [dado vegetale autoprodotta](#)
- olio EVO
- qualche cucchiaino di latte di mandorle o soia
- semi di sesamo nero

Lavare e tagliare le verdure e farle saltare in un goccio di olio EVO e acqua fino a cottura. Insaporire con curcuma, erbe mediterranee e dado vegetale. Mettere tutto in un mixer ed aggiungere i cannellini o i ceci o il tofu, il lievito alimentare ed il pepe macinato fresco e ridurre in purea. Assaggiare ed aggiustare il sapore secondo gusto. Fare raffreddare completamente.

Preparare la pasta matta (o srotolare la sfoglia rotonda) ed accendere il forno a 200 gradi.

Con un coltello disegnare 3 cerchi concentrici sulla pasta: uno piccolo nel mezzo e due più distanziati che andranno ad accogliere il cerchio di ripieno.

Distribuire tutto il ripieno nel mezzo e nel cerchio. Ricoprire con un altro strato di pasta senza fare alcuna pressione. Partendo dal centro, con il palmo della mano, modellare



bene la semisfera centrale facendovi aderire la pasta; con le dita pressare bene la pasta del primo anello, cercando di andare a togliere tutta l'aria.



21

Poi procedere con l'anello di ripieno ed infine sigillare i bordi.

Ora tagliare 12 fette nell'anello e piegarle di lato, in modo da aprire i petali del vostro girasole. In un bicchiere sbattere qualche cucchiaino di latte vegetale con un po' di curcuma. Spennellare su tutta la superficie della torta, spolverare di semi di sesamo ed infornare. Far cuocere per 45 minuti o fino a doratura.

*Nella foto piccola, vedete quello che è rimasto dopo il passaggio dei due mangiatori seriali.*

lo ho accompagnato la torta con un'abbondante insalata di sedano e cetrioli ed un paio di zucchine al forno, fatte solo riciclando quello che avevo in frigorifero! Eppur buonissime!



### ED ORA SPAZIO AGLI EVENTI!

Mamme e papà milanesi, avete impegni domenica 11 maggio? Se vi va, vi aspetto per un laboratorio specialissimo: con i vostri bambini creeremo un intero menù a base di frutta, dall'antipasto al dolce. Tanto divertimento e mani in pasta per i piccoli e per voi una coloratissima degustazione:

- Antipasto: scrigni rossi ripieni di salsa preziosa con facce buffe
- Primo piatto: spaghetti di zucchine al pesto da leccarsi i baffi
- Secondo piatto: navicelle spaziali con maionese smeraldo
- Dolce: gelato di banana e fragole con bananamobil

Ed allora [Un, Due, Tre ... Frutta! Un Menù green fatto da piccoli chef!](#)





## La pizzetta che non ti aspetti

28 mercoledì mag 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Pan per focaccia](#), [Raw](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli come state? Prima di tutto vi mando un carico pieno di abbracci!  
E poi vi rifilo la ricettina più simpatica dell'anno: la pizzetta non pizzetta. Ossia una pizzetta crudista fruttariana essiccata che, vi garantisco, si fa mangiare con piacere! Ed il bello è che una tira l'altra.



E ringrazio Denis Moroni per l'ispirazione: senza di lui la 'pizzetta non pizzetta' non avrebbe mai visto la luce!

22

### Ingredienti per 20 pizzette:

- 1 o 2 zucchine tonde bio
- 20 pomodorini del piennolo o pomodorini ciliegini maturi e bio
- 3 pomodori grossi e maturi bio
- 6 pomodorini secchi bio
- 20 olive nere denocciolate bio

*Per realizzare le pizzette potete procedere in più modi. O usare un essiccatore o, in alternativa, potete metterle in forno e regolare la temperatura sui 40 gradi. Meglio ancora, se disponete di spazio all'aperto, distribuitele su una grata e lasciatele al sole, avendo cura di coprirle con teli chiari e leggeri (non a contatto con le pizzette) che garantiscano un'ottima aerazione ed una protezione da 'golosi' indesiderati.*

Con la mandolina, affettare sottilmente le zucchine (l'ideale sarebbero fette di 4 mm di altezza, occhio e croce!). Lavare i pomodori freschi e frullarli insieme a 3 pomodori secchi. Se cercate un risultato più cremoso, togliete i semi ai pomodori grossi.

Distribuire tutte le fette di zucchine sui ripiani del vostro essiccatore. Se per caso vi si presentassero delle fettine bucate nel centro (nella parte che ospita i semi), copriteli con altri pezzetti di zuccina: essiccando si fonderanno completamente e non si noteranno i 'rattoppi'.

Con un cucchiaino distribuire salsa abbondante su ogni pizzetta.

Affettare a rondelle le olive nere e distribuirle sulle fettine di zuccina. Ora tagliare a pezzetti piccolissimi 3 pomodorini secchi e spolverare anch'essi.

Mettere ad essiccare le pizzette a meno di 40 gradi per circa 24 ore o anche meno, fino a quando la salsa di pomodoro risulterà asciutta.

Si possono realizzare anche con la base di melanzana: provatele e fatemi sapere!

Si conservano per settimane purché ben chiuse in vasi di vetro, in luogo buio ed al riparo dall'umidità.





## Wrap con salsa del bosco

25 mercoledì giu 2014

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Raw](#)

Carissimi Ravanelli, oggi vi propondo un piattino leggero, ma decisamente gustoso, arricchito con una salsa saporitissima!



Dosi per 4 wrap:

- 2 foglie di lattuga grandi e turgide (se di stagione, optare per le foglie del cavolo e della verza)
- 1 carota
- ½ avocado
- 2/3 champignon
- 1 peperone
- 1 zucchini
- una decina di germogli

23

Lavare le foglie di lattuga ed asciugarle per bene. Nettare tutte le verdure e procedere al taglio: a julienne per carote, peperone e zucchine, a lamelle per i funghi, a bastoncini per l'avocado.

Su un piatto disporre le foglie di lattuga belle aperte e nel centro disporre tutte le verdure: versare sopra di esse qualche cucchiaino di salsa del bosco.

Arrotolare un lato del wrap, facendo aderire bene la foglia alla salsa che farà da collante; sulla giuntura, spennellare un altro po' di salsa ed arrotolare anche il secondo lato libero.

Con leggerezza, assestare bene le forme cilindriche dei wrap e tagliarli in due con un taglio obliquo. Servire e gustare subito.



## SALSA DEL BOSCO



### Dosi per 4 wrap:

- 6 gambi di champignon
- 1/2 T di semi di girasole
- 1/4 T di noci
- 8 foglie di menta
- 1 C di shoyu
- 1 pizzico di aglio essiccato
- 1 presa di pepe

Frullare i semi di girasole e le noci finemente fino a ridurre in crema. Successivamente unire tutti gli altri ingredienti per un minuto al massimo.

Servire la crema come da ricetta. Oppure usarla per condire insalate, lasagne raw, pasta e cereali in chicco e quant'altro vi suggerisca la fantasia.

# Primi piatti & piatti unici

## Quinoa tricolore in insalata

17 sabato ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ma ciao a tutti, splendidi Ravanelli! Io ho deciso che voglio restare in vacanza per sempre: secondo voi è grave?



Qui alle Canarie si sta divinamente: sole eterno, venticello che non smette di coccolarti, mare incantevole, spiagge che virano dal bianco ottico al nero pece, dune, palme, frutta tropicale come se piovesse, le mie lunghe camminate a piedi scalzi ... no, non voglio tornare indietro.

Qualche giorno fa sono riuscita a passare in un piccolo negozietto bio ed ho recuperato un pacchetto invitantissimo di quinoa di 3 colori: bianca, nera e rossa.

Così invitante da farci una golosa insalata fredda.





**Ingredienti per 4 persone:**

- 250 gr di quinoa preparata con il [metodo della non cottura](#)
- 1 pannocchia bollita
- ca 8 pomodorini secchi
- ca 8 cetrioli sottoaceto
- 1 scatola di pisellini
- 1/2 limone spremuto
- menta fresca
- origano qb
- olio EVO qb
- sale integrale qb



Cuocere la quinoa con il metodo della non cottura e lasciare raffreddare completamente. Sgranare la pannocchia e tagliare i pomodorini e i cetrioli. Condire la quinoa con tutti gli ingredienti e lasciare insaporire per bene per un paio d'ore.

Servire.

Guardate qui la Quinoa di 3 colori: non è tremendamente bella?

## Zuppa di batata dolce, biette e gofio

18 domenica ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ma che zuppa ragazzi, che zuppa davvero da urlo!

Da gustare calda, tiepida o fredda, non perde il suo fascino ed il suo sapore coinvolgente.

In questi giorni ho saccheggiato il mercato degli agricoltori di Fuerteventura, ho approfittato del primo giorno di freschetto e la zuppa mi ha praticamente chiamata!

**Ingredienti per una zuppa per 4 persone:**

- 6 grandi foglie di bietta
- 1 batata dolce bianca
- 3 C di gofio ai 5 cereali
- 1 spicchio d'aglio
- 1 avocado
- qualche cucchiaino di olio EVO
- menta, origano e basilico freschi
- acqua qb
- 1 peperoncino
- campanella per decorare



Tritare al coltello le foglie di bieta. Tagliare a dadini la batata dolce. In una casseruola dai bordi alti, mettere a soffriggere uno spicchio d'aglio e far insaporire. Aggiungere le biette e la batata e far saltare per qualche minuto aggiungendo un pizzico di sale.

A questo punto aggiungere acqua fino a 3 dita sopra il livello delle verdure e portare a bollore. Far cuocere per 30/35 minuti a fuoco vivace.

In una ciotola schiacciare 1 avocado e sbatterlo a spuma; aggiungervi i cucchiari di gofio e, molto lentamente, un po' d'acqua fino ad ottenere una crema liquida senza grumi.

Versare questa crema nella zuppa e far sobbollire per un paio di minuti. Spegnerne il fuoco e versare tutte le erbe aromatiche tritate al coltello. Eliminare l'aglio, lasciare riposare la zuppa per qualche minuto e servire decorando con foglie di erbe aromatiche ed un meraviglioso peperoncino campanella.



## Gnocchi di gofio

26 lunedì ago 2013

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Carissimi, non riesco a fermarmi: il Gofio si è impossessato di me! E visto che il mese di vacanza canaria è oramai agli sgoccioli, pubblico le ultime ricette a km 0 di Fuerteventura.

L'altra sera, comodamente spiaggiata sulla sdraio, ho avuto una folgorazione: gli gnocchi! Ma come ho fatto a non pensarci prima!! Con il gofio vengono pronti in un baleno, senza nemmeno il bisogno di cuocere le patate ... visto che non le mettiamo.

### Ingredienti per 4 persone:

- 2 bicchieri di gofio ai 5 cereali
- qualche presa di aglio secco in polvere
- qualche cucchiaino di olio EVO
- acqua qb



Come unità di misura, poiché qui la bilancia non c'è, ho usato un classico bicchiere da tavola della capacità di 250 ml. Per il condimento, potete scegliere quello che preferite:

pesto, creme, sugo, ecc. Io in casa avevo queste verdure e devo dire che è venuto un condimento davvero goloso:

- 2 porri affettati finissimi
- 1 pomodoro tagliato a dadolini
- 1/2 cespo di lattuga



- qualche oliva
- semi di sesamo dorato



27

**Preparare il condimento:** far saltare tutte le verdure per qualche minuto a fuoco vivace. Spegnerne ed aggiungere le olive ed il sesamo.

Mettere a bollire una bella pentola di acqua salata e intanto preparare gli gnocchi. In una bacinella mescolare il gofio, l'olio EVO e l'aglio a gusto, aggiungendo piano piano l'acqua fino ad ottenere una palla di gofio.

Fare le bisce e tagliarle a tocchetti: quando l'acqua bolle, versarle dentro la pentola ed aspettare che tornino a galla. Lasciare cuocere per 5 minuti.

Scolare ed unire al condimento, facendo saltare in padella per un paio di minuti. Un filo d'olio, una passata di semi di sesamo e i vostri gnocchi sono pronti: da mangiare caldi!

## Riso basmati ai profumi canari

28 mercoledì ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ultimo post dal mare di Fuerteventura di ritorno dal mercato dei produttori locali, mi sono innamorata di questi peperoncini campanella, davvero piccantissimi.

Ho deciso di usarli per profumare, insieme ad altri indimenticabili sapori canari, un bel riso basmati che mi faceva l'occholino dalla dispensa: e così ho preparato un brodo di cottura con [pistilli di zafferano \(di cui abbiamo parlato qui\)](#), menta, peperoncino a campanella e aglio e ho poi emulsionato il riso con una spuma di avocado.



Sapeste che profumino ... arrivava fino alla playa!





### Ingredienti per il riso per 6 persone:

- 400 gr di riso basmati
- 1 lt di acqua
- 3/4 C di pistilli di zafferano
- 1 C di aglio secco in polvere
- 1 peperoncino campanella
- 5/6 foglie di menta
- sale integrale qb

Mettere a bollire l'acqua con i pistilli di zafferano, l'aglio secco, il peperoncino tagliato a metà, le foglie di menta ed il sale. Quando bolle, versarvi il riso basmati e far bollire per 2 minuti. Spegnerne il fuoco, chiudere la pentola con un bel coperchio e lasciare cuocere con il solito metodo della [non cottura](#).

Una volta che il riso è pronto, preparare il condimento.



### Ingredienti per il condimento:

- 1 avocado
- 1 C di limone spremuto
- 1 panetto di tofu affumicato
- 1 pannocchia bollita e raffreddata

In una ciotola schiacciare l'avocado con una forchetta e mescolare con il succo di limone, per evitare l'ossidazione: a questo punto sbattere l'avocado vigorosamente per un paio di minuti, come per farne una spuma. Unirvi il riso ed amalgamare per bene e con cura per distribuire uniformemente la spuma. Sgranare la pannocchia bollita con un coltello, tagliare il tofu a cubetti ed unire al riso. Non serve aggiungere olio, in quanto l'avocado ha già conferito cremosità al piatto.

Potete preparare il riso in anticipo e tenerlo in frigo fino al momento di servire.

Per ogni commensale potete servire il riso in questo modo: con un cucchiaino riempiete una tazza tonda da caffelatte e compattate per bene il riso; capovolgete la tazza sul piatto e servite, aggiungendo qualche foglia di menta e qualche pistillo per decorare.

Non sono bellissimi questi peperoncini?

Vengono dalla piana di Triquivijate, Fuerteventura e appartengono alla specie [capsicum baccatum](#), ma di quale varietà non saprei dire: secondo voi assomiglia più alla campana di Natale od al cappello del vescovo? Ai posteri l'[ardua sentenza](#)!





A settembre, splendidi Ravanelli, l'Italia è ormai alle porte!

## Fusilli con zucchine ed olive taggiasche

04 mercoledì set 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ma cari Ravanelli del mio cuore, ben tornati! E buone vacanze a chi parte ora! Il rientro al lavoro è stato decisamente impegnativo, fortuna che le belle giornate accompagnano questo dolce periodo di ripresa. Io, per non disperdere troppe energie in cucina, ricorro ancora a pasti di abbondante frutta o verdura cruda, inframezzati da veloci ricette da realizzare in pochi minuti.

Perché è davvero troppa la voglia di stare all'aperto, godermi l'estate che rimane e girare in bici per le vie ed i parchi della mia città.

29



### Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di pasta integrale bio
- 2/3 zucchine
- olive taggiasche qb
- 2/ C di crema di mandorle bianche
- 1 spicchio d'aglio
- olio EVO qb
- sale integrale

Mettere a bollire una pentola di acqua salata e buttare la pasta.

Tagliare a jardinière le zucchine (più o meno, suavia!) e farle saltare, insieme ad uno spicchio d'aglio, in un filo di olio EVO ed acqua. Salare ed aggiungere erbe aromatiche a piacere.

Appena le zucchine risultano croccanti, spegnere e versare un paio di cucchiaini di crema di mandorle, insieme ad un po' di acqua di cottura della pasta e girare per bene.

Quando la pasta è al dente, scolarla e versare tutto nella padella, unendo le olive taggiasche.



Far saltare per un minuto e servire.  
E poi uscire di casa a fare una bella passeggiata!

## Riso integrale per Salutiamoci!

05 sabato ott 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)



Ma ben trovati tutti, carissimi amici Ravanelli! E'ottobre, il mese del **RISO INTEGRALE** a SALUTIAMOCI! l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravanello Curioso](#).

**In questo gioco cosa si fa?** Si propongono ricette, si raccolgono e si sperimentano!

*"La sfida consiste nel cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano, alla scoperta di nuovi ingredienti nel rispetto della loro stagionalità, approfondendo la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, ed evitando soprattutto facili scorciatoie industriali o scelte che prediligano solo l'occhio o il palato senza tener conto della salubrità nel lungo termine".*

[Qui trovate il nuovo calendario](#) e potete sbirciare tra i prossimi ingredienti e gli amici blogger che ci ospiteranno.

Questo mese la nostra padrona di casa è Satsuki en cuisine: portiamo da lei tutto il riso che ci piace! E mi raccomando, correte tutti a vedere il [bellissimo blog di Salutiamoci!](#) (Foto del riso by [Cobrizo](#))



30

## Le crocchette di riso

Se siete frequenti consumatori di cereali integrali, spesso vi ritrovate in frigo avanzi di cui non sapete che fare; son sicura che questo mese arriveranno moltissime idee, ma oggi voglio mostrarvi l'idea basic, ma così basic che più basic non si può! Per dimostrare che *la crocchetta di riso* si può fare anche quando in frigo non c'è proprio niente ed il risultato è strepitoso.

**Ingredienti per ca. 10 crocchette di riso:**

- 1 tazza\* di riso integrale bio cotto con il [metodo della non cottura](#)
- 2/3 C di salsa di shoyu bio (o in alternativa olio EVO e sale emulsionati)
- 2/3 C di pangrattato integrale bio di pasta madre, sia per legare, sia per impanare

**Procedimento:** mettere in una ciotola il riso e la salsa shoyu. Impastare tutto con le mani, massaggiando per bene, molto bene, quasi schiacciando il riso: questa è l'occasione per far divertire grandi e piccini, non fatevela scappare!

Aggiungere il pangrattato ed impastare nuovamente. Dare al riso la forma preferita e passare nel pangrattato, procedendo fino ad esaurimento del cereale. Le polpette stanno certamente insieme senza bisogno di uova o altro ...



In una padella antiaderente, far scaldare qualche C di olio EVO e versarvi le polpette; far cuocere fino a quando



avranno formato una bella crosticina dorata.

Inutile dire che la ricetta si presta a variazioni infinite. Ma la versione basic è talmente gustosa che vi sorprenderà!

(\*) Parlando di tazza, mi riferisco ad una mug standard, della capacità di 350 ml.

## Tagliatelle di zucchine e formaggio di anacardi

19 martedì nov 2013

Pubblicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli, oggi vi voglio presentare un paio di ricette crudiste e fruttariane, opera del mio amico Massimo Merisio che, tra le tante altre cose, si diletta con maestria come cuoco vegan in manifestazioni animaliste benefit: di recente ha collaborato al [MiVeg](#), primo festival vegan milanese tenuto all'Idroscalo ([qui le foto, da non perdere!](#)) ed al Ristorante San Vittore dove vi ricordo che, [tutti i mercoledì](#), l'happy hour è vegan!



Qui potete vedere il piatto che ho gustato al MiVeg: spaghetti di zucchine agli aromi, spinaci freschi marinati e pomodori straripieni!

### ***Davvero, davvero delicious!***

Abbondate in frutta e verdura cruda durante tutte le stagioni dell'anno; bastano pochi minuti e, se temete di mangiare sempre le stesse cose, beh, abbandonatevi alla fantasia per avere piatti sempre diversi, come [l'Insalata di broccoli e cavolfiori](#), la [Tartare di cavolfiore](#), [l'Insalata di finocchi marinati e mirtilli](#), le [Polpette di carote](#) o i [Cruti express!](#)

Mangiare crudo dona rinnovata energia al corpo e si rivela un vero toccasana per il palato e per gli occhi. Guardate qua, da Massimo, per farvi un'idea; un intero piatto crudista fruttariano: spaghetti di zucchine e sugo, rotolini farciti, un delizioso formaggio e un po' di robusto contorno di frutta fresca!



Davvero impossibile resistere!

Diamo quindi la parola al nostro ospite di oggi per parlare di tagliatelle e formaggini 100% raw!



### Tagliatelle di zucchine

Dosi per persona:

- una zuccina
- succo di limone qb
- 2 pomodori
- 4/6 noci
- 1 pomodoro secco

### Procedimento

Tagliare le zucchine con la mandolina, ricavando delle tagliatelle; se desiderate aumentare il colpo d'occhio e la somiglianza con le tagliatelle tradizionali, potete anche eliminare la buccia verde delle zucchine prima di tagliarle. Marinarle con succo di limone per una decina di minuti. Realizzare il sugo frullando i due pomodori freschi spelati, le noci ed il pomodoro secco. Impiattare, decorando con un po' di pomodoro secco tritato ed una spolverata di semi di sesamo e gustare!

### Formaggio di anacardi

Dosi per 2 persone:

- 100 gr di anacardi crudi
- 1 pomodoro secco
- ½ avocado
- olio EVO qb

Tritare finemente gli anacardi con tutti gli altri ingredienti fino a ridurre in crema. Mettere in forma, aiutandosi con un coppapasta della forma preferita e decorare con una spolverata di semi di sesamo e girasole. Le tagliatelle potete anche farcirle con il loro sugo/ripieno ed arrotolarle per realizzare deliziosi ed invitanti rotolini fruttariani.



## Zuppa di cavolo nero e cannellini

06 venerdì dic 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ben trovati carissimi amici Ravanelli! Eccoci arrivati al mese delle **CRUCIFERE** (cavolo verza, cappuccio, cavolo nero, cavolini) con SALUTIAMOCI! l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravanello Curioso](#).





### Zuppa di cavolo nero per 2 persone di buon appetito:

- 1 cavolo nero bio;
- 1 tazza grossa di fagioli cannellini cotti con il [metodo della non cottura](#);
- 1/2 cipolla bianca bio;
- 1 spicchio d'aglio bio;
- olio EVO bio;
- sale fino integrale qb;
- pepe nero appena macinato;
- acqua qb
- 2 fette di pane integrale di pasta madre bio

33



Lavare accuratamente il cavolo, foglia per foglia ed eliminare le nervature, che avrete cura di mettere da parte e non buttare (ci serviranno per un'altra ricetta!).

Tagliare a listarelle fini fini tutte le foglie di cavolo; mettere a soffriggere in un cucchiaino d'olio ed un cucchiaino d'acqua la cipolla tritata e l'aglio. Unire le foglie di cavolo nero e fare appassire per una decina di minuti, mescolando con cura.



Aggiungere i fagioli, unire acqua fino a coprire di un paio di dita le verdure e far cuocere il tutto per circa venti minuti. Rabboccare di acqua se necessario. Una volta a cottura, immergere il minipimer nella pentola e frullare metà della zuppa, **per ridurla in crema**.

Preparare per ciascun commensale un piatto arricchito di una buona fetta di pane, bagnata d'olio EVO. Versare sopra la zuppa bollente e far riposare il tutto per qualche minuto.

Gustare fino a godere!

### RICICLO delle nervature:



Mettere a bollire tutte le nervature del cavolo per una buona mezzora. Filtrare ed invasare caldo il brodo vegetale: lo userete domani per farvi un ottimo risotto al cavolo nero, senza cavolo nero!



Service suggestion: accompagnare con gherigli di noci, pezzetti di pomodoro essiccato ed una spolverata di [parmigiano veg](#).

## Pasticcio di miglio al cavolo nero e pomodorini del Piennolo

26 giovedì dic 2013

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Cari Ravanelli, come va la vostra giornata di Santo Stefano? Per celebrare a dovere questi giorni di festa, vi propongo un pasticcio al forno che s'ha da fare davvero! Per me è nato dall'esigenza di dare il colpo di grazia a un po' di avanzi e, come sempre capita in questi casi, ne vengono fuori degli esperimenti strepitosi!



Poiché io sono in fase di *grandi pulizie* e sto digiunando da un paio di giorni (sì, sì ... pure a Natale! XD), non ho avuto modo di gustarlo, ma mi fido di chi ha fatto il bis leccando il piatto.

Alla luce di questa nuova e curiosa esperienza, mi sto misurando nel ruolo di *cuoco "olfattivo"*: niente di radical chic, tranqui, è solo che, non mangiando, decido se un piatto è pronto in base all'odore che ha. Funziona, davvero!

Questa ricetta la porto **dritta dritta a Salutiamoci**, l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravello Curioso](#), per il mese di dicembre tutto dedicato alle **CRUCIFERE** (cavolo verza, cappuccio, cavolo nero, cavolini).

Questo mese ci ospita La Tana del riccio!

E mi raccomando, correte a vedere il [blog di Salutiamoci!](#)

34

### IL POMODORINO DEL PIENNOLO

Il pomodorino del Piennolo è un prodotto eccezionale di cui ho fatto conoscenza grazie alla mitica Teresa de Masi di [Gennarino](#) e [Scatti golosi](#); viene coltivato sulle falde del Vesuvio ed apprezzato sul mercato sia allo stato fresco, venduto appena raccolto sui mercati locali, che nella tipica forma conservata appesa, ossia "al piennolo".

Foto di [Parks.it/Parco Nazionale Vesuvio](#).

Le peculiarità del "**Pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP**" sono la elevata consistenza della buccia, la forza di attaccatura al peduncolo, l'alta concentrazione di zuccheri, acidi e altri solidi solubili che lo rendono un prodotto a lunga conservazione durante la quale nessuna delle sue qualità organolettiche subisce alterazioni; peculiarità profondamente legate ai fattori pedoclimatici tipici dell'area geografica in cui il pomodorino è coltivato dove i suoli, di origine vulcanica, sono costituiti da materiale piroclastico originato dagli eventi eruttivi del complesso vulcanico Somma-Vesuvio.





Queste caratteristiche consentono di procrastinare il consumo delle bacche, **integre e non trasformate, per tutto l'inverno successivo alla raccolta, fino a sette-otto mesi**, utilizzando locali areati e senza il supporto delle moderne tecnologie di conservazione. (Fonte: sito delle [Regione Campania, Assessorato Agricoltura](#)).



Ecco perché porto anche questo ingrediente a Salutiamoci!

Il mio stupendo piennolo di 3 kg è appeso in cucina, ad un chiodo, e mi offre generoso i suoi frutti ogni volta che mi va.

Ed io non ho nemmeno più sensi di colpa quando mi coccolo con prelibatissimi spaghetti raw, inondati di amabile sugo crudo del pomodoro del Piennolo!

Slurp.

35

#### Ingredienti e dosi per 4 persone:

- 1 kg di miglio bio cotto con il [metodo della non cottura](#) (peso da secco 300 gr)
- sale integrale fino qb
- erba cipollina secca bio qb
- qualche cucchiaino di farina integrale di mais bio
- olio EVO bio

Per la farcia:

- 1 kg di cavolo nero bio, lavato e privato della costa ([vedere qua](#))
- 200 gr di pomodorini del piennolo bio DOP
- 5 pomodorini secchi bio
- olive nere denocciolate bio, una quindicina
- origano secco bio qb
- rosmarino secco bio qb
- sale integrale un pizzico
- olio EVO bio

Per la copertura:

- grana vegan a piacere (ricette [qui](#) e [qui](#))
- 200 gr di caprino veg (che [trovate qui](#))

#### Procedimento:

Accendere il forno a 200 gradi.

In padella, far soffriggere un C di olio EVO ed un C di acqua; versarvi il cavolo nero tagliato grossolanamente, i pomodorini del piennolo tagliati in due, i pomodori secchi, le olive nere e gli aromi. Far saltare solo un paio di minuti, giusto per insaporire, salare e ridurre tutto in crema. Far raffreddare.

Nel mentre, prendere una pirofila di vetro; spennellarla di olio e spolverarla con la farina di mais.

Frullare il miglio con il minipimer, condendolo con olio, sale ed erba cipollina. Assaggiare (oppure annusare) e correggere secondo gusto. Se risultasse troppo denso, potete pure aggiungervi dell'acqua, poco alla volta, avendo cura che venga completamente assorbita. Prendere metà dose di miglio e, con l'aiuto di un cucchiaino, spalmarla nella pirofila. Livellare per bene.



Versare tutta la farcia di cavolo nero e pomodorini sul miglio e far compattare un poco. Ricoprire con l'altra metà della crema di miglio.

Spolverare generosamente con grana vegan e, qua e là, cucchiariate di caprino veg. Infornare per circa 45 min o anche un'ora fino a completa doratura. Tirare fuori dal forno e far riposare dieci minuti prima di servire.

La ricetta si può personalizzare in tutti i modi possibili; io vi consiglio di provare anche con un golosissimo ripieno di Cavolfiori arrostiti, che abbiamo [già visto qui](#). E' davvero strepitosa!



## Ravioli cinesi al vapore

27 giovedì feb 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ma cari Ravanelli, piacciono anche a voi i ravioli cinesi?



Io li adoro e, grazie ad una mia carissima amica, un pomeriggio di una lontana domenica, ho avuto anche la fortuna di vederli preparare dal vivo in una casa milanese popolata da studenti cinesi.

Ho memorizzato ogni singolo passaggio, indelebilmente nella mia memoria ed oggi ve li propongo!

**Dosi per circa 30 ravioli (qui da noi son bastati solo per due mangiatori seriali!).**

- Utensili: cestelli di bambù per il vapore

### Ingredienti per l'impasto:

- 180 gr di farina di riso glutinoso (si trova nei negozi etnici)
- 3 dl di acqua calda

### Ingredienti per il ripieno:

- 1/2 verza
- 200 gr di germogli di soia
- una manciata di semi di girasole
- 1 cubetto di zenzero
- 1 cipollotto
- olio EVO
- sale integrale qb



In una ciotola versare tutta la farina: con un cucchiaino mescolare per bene ed aggiungere, poco alla volta, l'acqua. Fermarsi quando avrete ottenuto una palla che farete riposare mentre vi dedicate alla preparazione del ripieno.

Far soffriggere in padella un po' di cipollotto affettato sottilmente e salare; aggiungere la verza tagliata a striscioline e saltare per un paio di minuti. Poi di seguito i germogli di soia e far cuocere un minuto al massimo. Spegnerne il fuoco ed insaporire con lo zenzero grattugiato ed i semi di girasole. Aggiustare di sale e far raffreddare completamente.

Preparare la pasta per i ravioli: fare una lunga biscia di pasta e tagliare a rondelle regolari, come si vede in [questo video](#).

Per dare la forma ai ravioli, seguite invece queste indicazioni [qui](#).

Ricoprite il vostro cestello di bambù di foglie di cavolfiore o di verza o altro ortaggio.

Disponete ben distanziati i ravioli e fateli cuocere al vapore per circa 15 minuti.

Accompagnateli con salsa di soia in purezza o emulsionando in parti uguali, shoyu, acqua, malto ed una grattugiata di zenzero fresco.

Da leccarsi i baffi!



## Quinoa per Salutiamoci

12 mercoledì mar 2014

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ma ciao a tutti, splendidi Ravanelli! Siamo arrivati a Marzo, il mese della Quinoa protagonista a Salutiamoci e per l'occasione, vi ripropongo tre gustose ricette.

## Quinoa tricolore in insalata

### Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di quinoa preparata con il [metodo della non cottura](#)
- ca 8 pomodorini secchi
- ca 8 cetrioli sottaceto
- 200 gr di piselli bolliti
- 1/2 limone spremuto
- menta fresca
- origano qb
- olio EVO qb
- sale integrale qb





Cuocere la quinoa con il [metodo della non cottura](#) e lasciare raffreddare completamente. Tagliare i pomodorini e i cetrioli.

Condire la quinoa con tutti gli ingredienti e lasciare insaporire per bene per un paio d'ore. D'estate, arricchire l'insalata con una pannocchia bollita sgranata. Servire.

Guardate qui la Quinoa di 3 colori: non è tremendamente bella?

## Involtini di verza e quinoa

Gli involtini di verza sono un goloso secondo, ma anche un'ottima idea per riciclare cereali avanzati.



L'involentino è una preparazione sempre stuzzicante, estremamente versatile e che permette di far fuori avanzzi che non vi va più di consumare nei consueti modi. L'esecuzione è sempre semplice e veloce, ma per ottenere un risultato ottimale, è bene seguire alcuni trucchetti. Quello che vi voglio evitare è di ottenere involtini acquosi oppure disfatti (cosa che, ahimè, capita anche al ristorante!). I nostri involtini saranno turgidi, compatti senza essere legati con alcunché (nemmeno con fili di erba cipollina o stecche da spiedo) ed al contempo risulteranno morbidi e golosi.

Potete proporre gli involtini di verza come secondo piatto, con un bel contorno di verdure colorate.

### Ingredienti per 4 persone (ca 3 involtini a testa):

- 1 verza media bio
- ca 400 gr di cereale cotto bio (nel nostro caso quinoa)
- 1 porro bio
- 1 o 2 C di lievito alimentare bio
- pan grattato integrale bio
- qualche C di semi di girasole, sesamo o altro a piacere
- olio EVO bio
- sale integrale
- 200 gr di passata di pomodoro bio

Prelevare 12/15 foglie di verza intere e tenere da parte. Tagliare a julienne la restante verza. Portare a bollire una pentola di acqua salata e tuffarci le foglie di verza, 3/4 alla volta, facendole bollire per un massimo di 3 minuti. Riporle su un piatto e procedere fino ad esaurimento.

Strizzare le foglie con cura, per evitare che gli involtini risultino "acquosi", e stenderle. Incidere nel centro le nervature più grosse per facilitare l'operazione di arrotolamento dell'involentino. Nel frattempo preparare un soffritto con il porro ed adagiarvi la verza tagliata a julienne; saltare per pochi minuti ed insaporire a piacere. Aggiungere il cereale scelto (nel nostro caso la quinoa) e legare con pangrattato e lievito; arricchire, infine, con i semi. Far raffreddare completamente.



Con le mani, modellare delle polpette di ripieno, compattandole un poco e depositare sulle foglie di verza.

Arrotolare le foglie, partendo dalla costola centrale, e poi chiudere a pacchetto le ali esterne. Per assicurare una buona tenuta all'involtino ed evitare che in fase di cottura si apra o si disfi, usare ancora le MANI: schiacciare l'involtino nel palmo della mano in modo da far aderire meglio il ripieno al suo involucro. Come vedete nella foto, l'involtino tiene e sta insieme senza bisogno di nessuna stampella. :-D

Ora non ci resta che cuocere gli involtini.



Le possibilità sono diverse: in pentola, su un letto di buon sugo, spolverizzati di pan grattato e qualche cucchiaino di lievito, con un filo di olio EVO; li faremo cuocere a fuoco dolce, con coperchio chiuso, per una ventina di minuti. Oppure si possono passare al forno su un letto di [besciamella veg](#), e di nuovo ricoperti di besciamella e di grana vegan. In questo caso, andranno cotti a 200 gradi, per circa 20 minuti, e poi gratinati leggermente sotto il grill per una golosa crosticina.

## Insalate gemelle di quinoa

Ed ecco a voi un'altra stuzzicante proposta che viene dal lontano Mexico: una coloratissima insalata creata dalla mia mitica sorella, [Pàpalo y Papalotl](#), che ha per protagonista la [Quinoa nera](#).





#### Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr di quinoa nera bio
- verdure miste bio
- olio EVO bio
- sale fino integrale

Mettere a bagno la quinoa nera per una notte, scolare e sciacquare molto bene; ricordarsi sempre le [saponine](#) che van via con una [buona lavata!](#)

Prepararla in insalata con qualunque tipo di verdura di vostro gradimento!

[Pàpalo](#) ha usato: broccoli cotti al vapore e al dente, pisellini, peperone giallo cotto sulla fiamma a cui è stata tolta la pelle, ed ha aggiunto un pomodorino per una nota di rosso; giova ricordare che [Pàpalo](#) sta in Mexico e che, qui nello stivale, molta verdura è fuori stagione ... quindi si può allegramente ripiegare su un mix elettrico di colori offerto da cavolo viola a cimette, zucca a dadini e cavoletti di bruxelles e chi più ne ha, più ne metta.

40

E per rendere così bella la vostra preparazione? Il trucco di Papalo è facile, facile e di sicuro effetto! Realizzare le torrette gemelle **con un semplice bicchiere: riempire di insalata, compattare con un cucchiaio e capovolgere sul piatto dei commensali !**

[Pàpalo](#) ha ulteriormente arricchito la sua proposta con seitan marinato nel limone, olio EVO, sale e coriandolo fresco, condito con il suo sughetto e inaffiato di *piri piri*.



## Maki con asparagi selvatici e caprino erborinato

20 martedì mag 2014

Pubblicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Cari Ravanelli bentrovati!

Dalle mie parti vivono due mangiatori seriali decisamente golosi di sushi, perciò a casa non poteva mancare la versione veg dei famosissimi Maki!

I maki sono una polpettina, di sezione cilindrica, realizzata con l'aiuto di un tappetino di bambù detto makisu, di solito arrotolati in un foglio di alga nori essiccata.







### Ingredienti per 10 fogli d'alga nori

(da ciascun cilindro potete ricavare 6/8 pezzi a seconda dell'altezza che vorrete dare al cilindretto di maki):

- 400 gr di riso ribe integrale
- 2 carote bio
- 1 zucchina bio
- 1 avocado bio siciliano
- 10 asparagi selvatici
- 1 C abbondante di malto di riso oppure 1 C scarso di zucchero di cocco o integrale di canna
- 5 C di aceto di riso bio
- 1 presa di sale integrale fino

- 10 fogli di alga nori bio
- 2 c di wasabi in polvere
- semi di sesamo bio
- shoyu (io uso quella di 'lenticchie' che [trovate qui!](#))
- 300 gr di [caprino veg \(scolato per 3 gg\) aromatizzato](#) con erba cipollina, aglio essiccato, olio EVO e sale integrale

### Materiale occorrente:

- una stuoietta di bambù
- un pennello

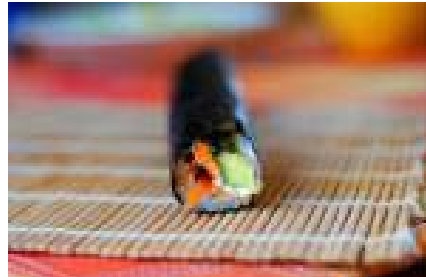


Portare a ebollizione il riso con 800 gr di acqua e far bollire 15 minuti con il [solito metodo della non cottura](#). Chiudere con un coperchio, spegnere il fuoco e tenere al caldo. Se usate lo zucchero, fatelo sciogliere su fiamma con un po' d'acqua; condire il riso con un pizzico di sale, il malto (o lo zucchero liquido) e l'aceto di riso.

Mescolare per bene ed assaggiare: correggere il sapore a proprio gusto. Richiudere velocemente la pentola e lasciare al caldo a terminare la cottura.

Quando il riso è cotto, trasferirlo in una ciotola e metterlo in frigorifero a raffreddare completamente. Mentre il riso raffredda, pulire tutte le verdure e tagliare al coltello carote e zucchine a julienne molto sottili. (Se lo avete, potete usare il pelapatate con la [lama apposita, tipo questo il Lampo Peeler](#), in acciaio inox: della serie, minima spesa, massima resa! lo uso anche in ufficio per farmi gli spaghetti di zucchina). Poi pelare e denocciolare l'avocado e tagliarlo a fettine. Gli asparagi, se sono proprio piccoli piccoli e selvatici, li potete tenere interi, una volta eliminata la parte coriacea del tronco; se invece sono grossi, tagliate a fettine anche loro.





Preparare il vostro piano di lavoro. Disporre con ordine intorno al vostro tappetino di bambù, 10 fogli di alga nori, una ciotolina con acqua, un cucchiaino ed un pennello, una ciotolina in cui avrete sciolto un cucchiaino di wasabi in poca acqua, una ciotolina con il caprino erborinato ed un piatto con le verdure tagliate. Prendere un foglio di alga nori ed osservarlo: ha un lato rugoso ed uno liscio e lucido. Il lato lucido va tenuto all'esterno, mentre quello rugoso all'interno con la farcitura. Stendere il foglio di alga nori, prelevare due cucchiaini abbondanti di riso e depositarli sull'alga. Ora prendere il cucchiaino 'pulito' e bagnato che avrete tenuto nella ciotola d'acqua ed usarlo per stendere il riso lungo tutta l'alga, avendo cura di lasciare due cm di bordo intonsi che vi serviranno per chiudere il rotolino. Il cucchiaino potete bagnarlo mano a mano: in questo modo eviterete che il riso si appiccichi e lo stenderete con più facilità. Con il pennello, passare un velo di wasabi sul riso e, nel centro, disporre ordinatamente la vostra farcitura. Io ho realizzato due farciture: 5 rotolini con carotine, asparagi, avocado, crema di caprino e semi di sesamo ed altri 5 rotolini con zucchine, carotine, avocado.

Una volta realizzata la farcitura, prelevare il tappetino ed arrotolare l'alga su se stessa come da sequenza fotografica (realizzata grazie alla collaborazione della Ravanellina!).

Procedere in più step fino a quando arrivate al bordo.

A questo punto, con il pennellino leggermente bagnato, umettate l'alga e arrotolate per l'ultima volta il maki per sigillarlo completamente.

Tagliate l'alga a metà ed avvicinate le due parti; tagliate in tre o quattro per ottenere 6/8 maki.

Accompagnate con shoyu.

**Consigli:** per un maki più gustoso, consigliamo di arrostiti l'alga nori; potete renderla più croccante con una veloce passata sopra la fiamma.

Noterete che tutta l'alga prenderà una colorazione violacea per effetto della tostatura ed un sapore più avvincente.

Con questa ricetta partecipo a [Salutiamoci](#), l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravanello Curioso](#)!





# Secondi

## Polpette crude di carote e nocciole

08 domenica set 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Secondi](#)

Ravanelli splendenti, questo mese a Salutiamoci arriva un treno carico di noci, nocciole e i loro derivati come pasta di nocciole, olio di noci o di nocciole, noci pecan, brasiliane.

C'è qualcuno che ancora non conosce SALUTIAMOCI! l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravanello Curioso](#)?

Per l'occasione, ripropongo la ricetta delle Polpette crude dell'orto, che [trovate qui](#) (ricordo che la ricetta nasce dall'ispirazione datami dal libro "Solo Crudo" di Stefano Momentè e Sara Cargnello).

43



Il risultato è ottimo, sfizioso, estivo e molto, molto corroborante!

### Ingredienti per ca 20/25 polpette:

- ½ kg di carote bio
- 1 zucchina bio
- 1 cipolla bio
- 100 gr di nocciole non tostate bio e 100 gr di mandorle bianche bio, ammollate per una notte
- erbe aromatiche fresche
- 1 C di olio EVO
- sale integrale qb
- 2 C di lievito alimentare in polvere (facoltativissimo)
- semi di sesamo bio
- paprika dolce



Mettere a bagno per una notte i semi oleaginosi. Grattugiare, con l'aiuto di un buon robot da cucina, tutte le verdure; prelevare il trito e metterlo in un colino capiente a maglia fine: con le mani appena sporche di sale, massaggiare le verdure delicatamente; lasciar sgocciolare il tutto per un'oretta circa: otterremo così delle verdure meno "acquose" che sarà possibile incorporare alle nostre polpette e lavorare con maggior facilità.



Il succo concentrato ottenuto dalla scolatura non va certo buttato: si può consumare tal quale o riciclarlo in un sughetto crudo e fresco, o durante la produzione del pane con pasta madre o per insaporire un gaspacho da accompagnare alle polpette, magari proprio il [nostro gaspacho di Fuerteventura?](#)



Scolare anche i semi oleaginosi, mandorle e nocciole e metterli nel mixer: incorporare tutta la verdura, il sale, pochissimo olio, il lievito alimentare se gradito e le erbe aromatiche fresche.

Mixare fino ad ottenere un impasto corposo e leggermente lucido (per via dell'olio che avranno prodotto i semi).

Tenere vicino una tazza piena di acqua: con le mani sempre bagnate, modellare le polpette fino ad esaurimento dell'impasto. Ora mettere le vostre coperture su un piatto:

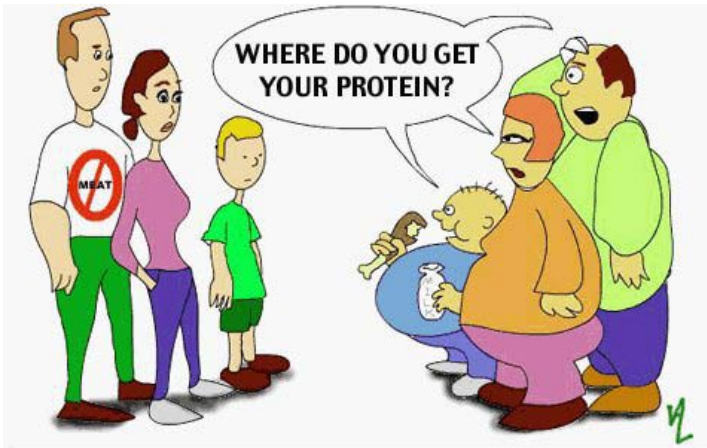
- semi di sesamo,
- paprika dolce in polvere
- altro di vostro gradimento

e rotolarvi le polpette crude dell'orto.

Servite su un bel piatto di verdure fresche.



### ED ORA, VOSTRO ONORE, MI SI PERDONI UN PICCOLO INCISO SUI GRASSI!



Ogni tanto mi capita, con sorpresa, di sentire qualcuno esclamare: "ma le nocciole-mandorle-noci sono grasse!". Potete immaginare la mia faccia? Per intenderci è un po' come quella di questa vignetta!

E' verissimo che, come tutti i semi oleaginosi, le mandorle e le nocciole hanno un alto contenuto calorico (ca 500 kcal/100 gr), ma questo aspetto analizzato "fuori contesto", non significa praticamente alcunché. Per capire cosa fanno le mandorle o le nocciole e se "sono grasse", bisognerebbe osservare come ciascun individuo si alimenta abitualmente.

Spieghiamoci meglio: sappiamo tutti che il grasso di cui sono composti i semi è insaturo e che sono doni della natura ricchi di vitamine del complesso B, vitamina E, ferro, potassio, magnesio e rame.

All'interno di un'alimentazione corretta, prevalentemente su base vegetale (abbondantissima verdura & frutta, cereali integrali, legumi,...), le polpette crude dell'orto non posso che aggiungere felicità, cedere una sferzata di energia e di nutrienti, ben bilanciata, preziosa ed altamente preventiva: infatti i semi oleaginosi aiutano a ridurre il



colesterolo, attenuano il rischio di attacchi cardiaci, riducono la crescita della placca aterosclerotica nelle arterie, contengono sostanze anticancro, mantengono i capelli sani, la pelle elastica, sono indicati nella dieta degli anziani e di tutti coloro che soffrono di osteoporosi, ecc ... ecc ...

[All'interno di un'alimentazione già squilibrata, ipercalorica ed iperproteica](#) ... eh già ... forse è meglio mangiare lo stesso le mandorle e le nocciole ed eliminare i grassi introdotti con salumi, merendine e bibite varie.

**Ma se la domanda è: i semi oleaginosi fanno ingrassare?**

La risposta è: NON E' DETTO!

E perché tutti son convinti del contrario? [Vediamo.](#)

Come ci insegna il Dott. Berrino, a lungo Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano, sono **le proteine "la componente che impatta maggiormente sull'obesità"**; ciò che fa ingrassare e che fa male sono: **carni conservate, carni rosse fresche, bevande zuccherate, burro, dolci, cereali raffinati, patate e patatine.**

Mentre invece: le verdure, **le noci (noci, nocciole, noccioline)**, i cereali integrali e la frutta, **SONO ASSOCIATI AD UNA RIDUZIONE DI PESO.**

In molti studi effettuati è risultato che le persone che hanno aumentato il loro consumo di nocciole o noci, SONO DIMAGRITE, non sono aumentate di peso.

**Perché quello che fa aumentare di peso non sono tanto i grassi, quanto LE PROTEINE, come ci insegna lo studio EPIC, uno studio colossale, europeo, realizzato su 500.000 individui e che va avanti da 20 anni (lo studio viene condotto in 10 paesi Europei, compresa l'Italia).**

E con Berrino possiamo concludere: come medici la cosa ci ha colpito è che "quando siete grassi ed andate dal dietologo, allora vi da: **bistecca ed insalata, bresaola anche oppure la bistecca, ma solo quella "magra"!! Ed il dietologo dice: "Il prosciutto va bene, ma dovete togliere il "grasso"!!**"

Cioè **vi da una dieta iperproteica** per dimagrire e **riesce pure a farti dimagrire all'inizio**: nel volgere di 1 mese o di 1 mese e ½, la gente perde anche 10 kg con questa dieta.

Il problema di queste diete è che, alcuni di voi l'avranno provato, sistematicamente **quando si smette questa dieta si ingrassa di nuovo** perché la gente pensa che le proteine aiutino a dimagrire, anche quando smette di fare questa dieta terribile, e così continua a mangiare più proteine perché pensa che le proteine servano; in realtà il meccanismo con cui le proteine fanno dimagrire, **in queste diete così estreme**, è che nella digestione delle proteine e dei grassi **si formano delle sostanze tossiche**, che si chiamano corpi chetonici, **che avvelenano il nostro centro dell'appetito - ci riducono l'appetito - e si mangia meno, c'è meno fame. Alla lunga però ingrassa."**

Ho finito, vostro onore, mi si perdoni la prolissità.

Ah già: ho calcolato anche le calorie per polpetta: 45 circa!

## Frittatina di ceci, portulaca e nocciole

17 martedì set 2013

Pubblicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Ravanelli carissimi, torniamo a parlare di portulaca e nocciole perché trovo questa accoppiata davvero appetitosa! Dopo la semplicissima [Portulaca in insalata e nocciole](#), eccoci alle prese con una *fari-frittata*, ossia una farinatina di ceci cotta in pentola come si farebbe per una frittata convenzionale.

Una ricetta, un gioco da ragazzi, alla portata di tutti!



## Ingredienti per 2 persone (per una frittatina tonda da 30 cm ca):

- 80 gr di farina di ceci
- 240 gr di acqua
- 250 gr di portulaca
- 1 tazza di farina di nocciole
- olio EVO qb
- una presa di aglio secco
- sale integrale



Fare un pastella con la farina di ceci e l'acqua e fare riposare per almeno un'ora.



Nel frattempo lavare la portulaca, togliere tutte le foglioline ed asciugare accuratamente.



Mettere sul fuoco una padella grande, di circa 30 cm, con un poco di olio EVO e una presa di aglio secco.

Versare la portulaca e far saltare per un paio di minuti.



Aggiungere una presa di sale, spolverare con una presa di farina di nocciole e versarvi sopra la pastella: far cuocere a fiamma alta per un paio di minuti, poi abbassare il fuoco e coprire con un coperchio.

Appena rapprende, capovolgere come si fa con una comune frittata: se non riuscite ancora a farla saltare come dei veri giocolieri, potete aiutarvi con il coperchio, come [vedete qui](#).

Far dorare anche dall'altro lato e servire calda.

## Torta formaggiosa

12 sabato ott 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Pan per focaccia](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#)

Ravanelli adorati vi bacio uno ad uno: così, almeno, mi scaldate un po' nell'attesa che torni il riscaldamento anche nella mia umile cella frigorifera ... ops, dimora.

Veniamo alla ricetta di oggi: avete presente un'incrocio tra una torta salata farcita di formaggio ed una focaccia di Recco? Ecco questa è la suggestione meglio azzeccata che sono riuscita ad immaginare per suggerirvi la realizzazione di questa delizia facilissima e gustosissima.







#### Ingredienti per il guscio:

300 gr di pasta matta: trovate [qui la mia ricetta](#), che poi non è mia, ma dell'illustre Artusi o in alternativa, ma se proprio siete

disperati: un rotolo di sfoglia pronta vegan e bio; attenzione però agli oli di palma ed ai danni che fanno!

Andate dalla [Cesca](#) a leggere il post che vi ha dedicato.

#### Ingredienti per la farcia:

- 1 kg di yogurt di soia naturale al 100 % e bio scolato per 3 gg\*
- olio EVO bio qb
- sale integrale fine
- mix di spezie essiccate bio: rosmarino, salvia ed origano
- qualche pomodorino
- una manciata di olive nere essiccate

#### Procedimento:

Per realizzare il caprino veg od il formaggio tipo labna, rimando ad un mio vecchio, ma [dettagliato post sul formaggino vegetale più facile e più buono](#) del mondo! Provare per credere.

Dovete solo mettere a scolare lo yogurt ed aspettare.



**In 5 minuti netti preparate la pasta matta:** lo stesso tempo lo avrete impiegato per comprare il rotolo di pasta sfoglia e per srotolarlo ... anzi forse di più.



Dicevamo: prendete 250 gr di farina di tipo 2 o integrale e mescolatevi un pizzico di sale. Aggiungete acqua fino a quando avrete una palla; io, generalmente, aggiungo anche qualche cucchiaino di olio EVO. Mettete da parte mentre accendete il forno a 220 gradi.

Stendete la vostra pasta in una tortiera di 28 cm di diametro, foderata di carta da forno e spalmatevi sopra il formaggio ottenuto dalla scolatura. Condite con sale, olio, le erbe aromatiche di vostro gradimento, qualche pomodorino tagliato ed olive nere denocciolate.

Infornate a 220 gradi per circa 35 min. Servite calda: si scioglie in bocca!

# Torta di lenticchie

14 giovedì nov 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari tutti, Ravanelli splendenti, bentrovati!

E' in corso un nuovo frizzante mese a [Salutiamoci](#): per tutto novembre raccogliamo ricette che hanno per protagoniste le lenticchie e portiamo le nostre prelibatezze a Il Mondo di Cì.

Per questa occasione, ho pensato ad una semplicissima torta salata che ha per protagonista assoluto questo delizioso legume.



48

## Ingredienti:

- pasta matta fatta in casa (la ricetta [è qui](#))
- 700 gr di lenticchie cotte bio (dal secco calcolare ca 250 gr)
- 250 gr di tofu bio
- 100 gr di grana vegan, di mandorle bio ed un pizzico di sale integrale (la ricetta [è qui](#))
- rosmarino qb
- 3 C di shoyu bio
- un paio di C di olio EVO
- una manciata di olive nere essiccate e denocciolate bio



Cuocere le lenticchie con il [metodo della non cottura](#). Sbriciolarvi dentro il tofu ed aggiungere tutti gli altri ingredienti: con l'aiuto di un minipimer ridurre a crema.

Assaggiare ed aggiustare di shoyu o grana, secondo il proprio gusto. Stendere la pasta matta in una teglia dal bordo basso, larga ca 26/28 cm, e ricoperta di carta da forno, lasciando un bordo alto almeno un paio di cm.

R

iempiere con la crema di lenticchie e decorare con qualche oliva nera essiccata. Infornare a 220 gradi per 35/40 minuti. Servire con abbondanti verdure crude di stagione.





## Rawburger ai funghi

06 giovedì mar 2014

Pubblicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Secondi](#)



Cari Ravanelli come state?  
Io felice per questa splendida giornata di sole!

E, per omaggiarla a dovere, voglio proporvi questi golosissimi burger ai funghi che potrete usare nei primi picnic di primavera.

### Ingredienti per 18/20 burger

- 17 shitake (ca 75 gr)
- 50 gr porcini
- 5 pomodori secchi tagliati a pezzetti
- 4 zucchine
- 1 c di [dado vegetale homemade](#)
- 1 presa di erbe aromatiche essiccate (origano, maggiorana e rosmarino nel mio caso)
- 100 gr di farina di mandorle

Ammollare i funghi con un litro e mezzo o due di acqua tiepida per un giorno intero.



Scolare e tenere da parte tutta l'acqua di ammollo, dopo averla filtrata, perché la useremo per fare dei formaggi d'alpeggio di prossima pubblicazione.

Tenere da parte anche due shiitake per le guarnizioni finali.

Tagliare le cappelle dei funghi shiitake ed eliminare i gambi che sono sempre molto coriacei; anche in questo caso il consiglio è di non buttarli, ma di riciclarli in un brodo vegetale.

Tritare i funghi ed i pomodori secchi fino a ridurre il tutto in una purea molto densa e mettere in una ciotola. Tritare finemente quattro zucchine ed aggiungere alla purea. Unire 1 c raso di dado vegetale homemade, le erbe aromatiche e 100 gr di farina di mandorle. Assicurarsi di ottenere un composto morbido, ma comunque consistente.





Con il coppapasta realizzare le formine tonde, tenendo uno spessore di almeno un cm, un cm e mezzo e decorare con i funghi tenuti da parte e qualche pezzetto di pomodorino; mettere ad essiccare per 14 ore, a meno di 40 gradi. A metà del tempo, rigirare per assicurare una essiccazione uniforme.

E, prima di salutarvi, volevo suggerirvi questo bellissimo video realizzato dalle Iene! Buona visione. (Clikkate sull'immagine)



## Formagginio essiccato ai funghi e nocciole

01 martedì apr 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Secondi](#)

Cari Ravanelli, ben trovati! Come state? Vi auguro un buonissimo primo aprile!



Questa ricetta nasce dal riciclo del liquido di ammollo dei [rawburger ai funghi!](#) C'era un tale profumo nell'aria, che mi era impossibile buttare via tutto quel ben di dio ... e così ...

### Dosi per 4 formagginini:

- 400 gr di nocciole
- qualche ago di rosmarino
- 2 foglie di salvia essicata
- liquido di ammollo dei burger fino a riempire un vaso da litro
- sale opzionale



Tenere in ammollo le nocchie, con erbe e liquido aromatico, per tutta la notte. Alla mattina scolare il liquido, che terrete da parte. Frullare le nocchie fino a ridurle in una corposa pasta omogenea. Rabboccare di liquido se necessario. Assaggiare e regolare la sapidità a vostro piacimento, tenendo comunque presente che, essiccando, i formaggini perderanno molti liquidi ed il sapore risulterà più concentrato.

Aiutatovi con un coppapasta, realizzate quattro formaggini e metteteli ad essiccare per tutto il giorno, a meno di 40 gradi.

## Verdure & Legumi

### Insalata di cannellini, remolacha e capperi

09 venerdì ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Ma cosa sarà mai la remolacha? Beh, è proprio la bella e coloratissima barbabietola rossa, bistrattata dai più.

Qui alle Canarie si trova anche al supermercato, pronta in vasetti, tagliata a julienne e marinata in agrodolce, ma, potendo, è meglio prepararsela in casa. Se poi la arricchite con questa versione di "insalata", sarà un successo assicurato: la cremosità del cannellino si sposa alla perfezione con il dolce della remolacha e la punta piccante dei capperi. Davvero squisita e consigliata ai detrattori della barbabietola.



#### Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di barbabietola cotta tagliata a julienne
- 2/3 C di aceto di vino bio
- 2/3 C di miel de palma (ve l'avevo presentato [qui](#), lo potete sostituire con succo d'acero o malto)
- 200 gr di fagioli cannellini cotti con il [metodo della non cottura](#)
- una manciata di capperi giganti
- olio EVO
- un pizzico di sale integrale



Mettere a marinare la barbabietola con l'aceto ed il miel de palma per qualche ora, in frigorifero.

Al momento di servire, unire tutti gli ingredienti.

Si presta divinamente per un aperitivo originale od un contorno davvero sfizioso.



# Hummus di cannellini

11 domenica ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#)

Ah ah! A volte si torna dalla spiaggia con una fame da leoni: eccoci serviti con una croccante fetta di pane integrale di pasta madre inondato con hummus di cannellini. Il tutto arricchito da capperi e menta ed accompagnato da un coloratissimo bicchiere di succo naturale di fico d'india!

## Ingredienti:

- [pane integrale di pasta madre](#) con semi
- hummus di cannellini
- capperi
- menta fresca
- origano
- semi di sesamo

## Hummus per 4 persone:

- 250/300 gr di cannellini cotti bio
- 1/2 limone spremuto bio
- 5 C di olio EVO
- 1 pizzico di sale
- 1/2 spicchio di aglio (facoltativo, ma suggerito)
- 2 C di salsa tahina (facoltativa, ma suggerita)
- 1/2 c di cumino in polvere (facoltativo)
- 1/2 c di paprika dolce (facoltativo)
- menta fresca tritata



52



**Procedimento:** Mettere i cannellini nel robot da cucina, insieme al succo di limone, il sale e l'olio e miscelare per bene; se vi occorre, per rendere la salsa più morbida, allungare il tutto con un po' di acqua di cottura dei cannellini o con il liquido di conserva, se avete usato quelli già pronti.

Potete aggiungere da subito ogni altro ingrediente opzionale di vostro gusto, tranne la menta che andrà spolverata sulla salsa direttamente nel piatto.

L'hummus deve risultare cremoso e privo di grumi.

Spalmare sul pane ed arricchire con capperi, menta fresca ed una spolverata di origano.

## Succo di fico d'india per 4 bicchieri:

- 4 fichi d'india freschi, ben maturi e puliti
- 2 C di miel de palma
- acqua.

Sbucciare e spremere i fichi, schiacciandoli con le mani in una bacinella. Colare il succo utilizzando una pezza di cotone o un pezzo di sacco di iuta che, grazie alla trama larga, riesce a separare i semi dal succo. Aggiungere del succo d'acero o miel de palma o malto di riso a piacere e diluire con abbondante acqua. Servire fresco.





In alternativa, comprate il succo già pronto al mercatino dell'artigianato di Fuerteventura. Hi hi hi ....

Il succo di fico d'india ha un sapore leggermente pungente, che ricorda, sia per la nota acidula, sia per il colore, il delizioso karkadè (o tè de jamaica, come viene chiamato in Messico): perciò in mancanza di fichi d'india, fatevi pure un tè di karkadè lasciando in infusione tutta la notte tre bustine in un litro e mezzo di acqua fredda direttamente in frigo. Niente appaga di più la vista di quel colore rosso rubino ...

## Cavolo cinese alla birra

27 martedì ago 2013

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

53

Ravanellissimi, come state?

Io posso godere ancora di due giorni di mare e mi gusto un contorno goloso e molto aromatico: il [cavolo cinese](#), prodotto qui a Fuerteventura, stufato nella birra canaria ed arricchito di zenzero e bacche di goji.

### Ingredienti per 4 persone:

- 1/2 cavolo cinese
- 1 cubetto di zenzero affettato sottilmente
- 1/2 lattina di birra
- una decina di bacche di goji
- uno spicchio d'aglio
- olio EVO
- un pizzico di sale integrale



Tagliare il cavolo a listarelle sottilissime.

In una padella mettere un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e le fettine di zenzero e far soffriggere a fuoco vivace. Aggiungere prima la parte del cavolo vicina alla costola centrale e far saltare per un paio di minuti. Salare ed aggiungere le fettine più delicate, quelle della cima. Inaffiare con la birra e lasciar sfumare per un paio di minuti, spargere di bacche di goji e chiudere il coperchio.

Spegnere il fuoco e lasciare intiepidire.



Prima di salutarvi, volevo lasciarvi le foto della mia ultima amica: la **PITAYA** ([Hylocereus undatus](#)), che viene coltivata con successo a Gran Canaria. Insieme alla papaya ed al mango, è stata la gradita protagonista di moltissime colazioni ed altrettanti pranzi, merende, cene e spuntini ....



**God save the tropical fruit!  
God save the tropical fruit!  
God save the tropical fruit!**

Questo frutto bellissimo si coltiva in Canaria nella zona di San Felipe e Bañaderos (Fonte [Canaria7](#)), ha un bassissimo contenuto di calorie (36 per 100 gr) e apporta metà della vitamina C di un'arancia.

La polpa presenta tipicamente una colorazione bianca, opalescente, rosa o viola, è aromatica e costellata di minuscoli semini neri.

Il sapore è leggermente dolce o agro a seconda della varietà. La qualità coltivata alla canarie è del colore viola psichedelico che vedete in foto. Si consuma tal quale e direttamente con un cucchiaino; si suole anche usare in cocktail o bevande.

## Portulaca in insalata e nocciole

11 mercoledì set 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

Ravanelli cari, ma che buonissima è la portulaca? Cruda è a dir poco irresistibile, ma mi spingo ad affermare che, anche cotta, ha le sue saporitissime argomentazioni!

E non solo: la Portulaca si sposa a meraviglia con le nocciole!

Per quanto riguarda la Portulaca, [qui, su Erbe in cucina](#), potete trovare maggiori informazioni che la riguardano.





[Wikipedia](#) arriva in nostro soccorso per raccontarci che "È nota nelle diverse regioni con diversa denominazione: in italiano come porcellana, procaccia, purselana (Liguria), erba grassa (Lombardia), barzellana (Sardegna), precaccia (Abruzzo), porcaccia o perchiacca (Basilicata), pucchiacchèlla, chiaccunella (Campania) o picchiacchella (in alcune zone del Sannio viene chiamata, eufemisticamente, erba vasciulella per evitare il diretto riferimento dialettale al sesso femminile (la pucchiacca, in dialetto napoletano, è l'organo genitale femminile), perchiazza, sportellecchia (Toscana), andraca, purchiacca (Calabria), purciaca o purciddana (Sicilia); perchiazza (Puglia). [omissis]

Raccolta allo stato spontaneo o talvolta coltivata, viene consumata da tempi remoti come erba aromatica nelle regioni mediterranee.

Le foglie crude (e i germogli), carnosette e dal sapore acidulo, si consumano in insalate, alle quali conferiscono un superiore mordente; sono utilizzate per preparare minestre saporite e rinfrescanti e si possono conservare sottaceto.

Entrano anche come ingredienti di frittate e ripieni.

Nella [cucina napoletana](#) era un tempo raccolta insieme alla rucola da piante che crescevano spontaneamente, e venduta da ortolani ambulanti.

Rucola e pucchiacchella erano un binomio quasi inscindibile tra gli ingredienti dell'insalata.

Nella [cucina romana](#) la portulaca o porcaccia appartiene a quel misto di varie verdure domestiche e selvatiche crude che sono consumate in insalata sotto il nome di misticanza o insalata di mescolanza. Anticamente questa misticanza la portavano a casa i frati passando a chiedere l'obolo alle famiglie, ed infatti in Corsica la portulaca viene tuttora chiamata "erba fratesca".

Nella [cucina siciliana](#) 'a purciddana è usata per la preparazione di insalate, come l'Insalata ferragostana con pomodori, cetrioli, cipolle condite con olio aceto e sale; oppure l'insalata con verdure lesse, dove le foglie ed i giovani germogli di purciddana sono usati con patate bollite e cipolle al forno. Altro uso è quello di preparare piccola frittelle di Purciddana, in cui le cime della pianta - immerse in una pastella di farina ed acqua - sono fritte singolarmente in olio ben caldo e poi servite come stuzzichini o antipasti."



55



#### Ingredienti:

- 250 gr di portulaca
- 10 pomodorini dolci
- 1 pannocchia bollita e sgranata
- qualche oliva taggiasca denocciolata
- nocciole in quantità
- olio EVO
- sale fino integrale





Lavare in abbondante acqua tutta la portulaca e togliere tutte le foglioline: asciugare con cura. Unire tutti gli altri ingredienti e condire.

Un'insalata deliziosa, che abbina il sapore deciso della portulaca, acidulo quasi piccantino, con le note dolci di pomodorini e pannocchia. Il sapido delle olive taggiasche dà carattere ed il croccante delle nocciole arriva davvero a darvi il colpo di grazia!

## Giardiniera di verdure fermentate

19 giovedì dic 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Verdure & Legumi](#)

56

Cari Ravanelli, eccomi qua con un'idea last minute per i vostri regali di Natale: facile da fare, alla portata di tutti e di sicurissimo effetto! Io adoro produrre i regali in casa ed il genere che preferisco è quello *commestibile*.



L'anno scorso mi ero buttata sul [dado di verdure RAW](#), ma quest'anno inonderò le abitazioni di **giardiniera di verdure CRUDE e FERMENTATE**, grazie gli insegnamenti dello [Chef Francesco Stefania](#) ed al suo corso sulla *fermentazione*, una tecnica antichissima che consente di immagazzinare grandi quantità di scorte e che, oltretutto, potenzia ed arricchisce il profilo organolettico e nutritivo dei vegetali fermentati.

Ricordate cosa dicevamo tempo addietro sui crauti [qui](#) e [qui](#)?

I crauti si distinguono dal cavolo cappuccio crudo per il gusto salato e acidulo e, se è vero che il profilo nutrizionale risulta parzialmente alterato, non per questo ne è impoverito; i crauti infatti, rispetto all'alimento fresco, vantano un maggiore contenuto di vitamina C ed un maggiore contenuto di vitamine del gruppo B (Fonte [qui](#)).

Quindi perché non provare con tutte le verdure di stagione che sono disponibili oggi? E perché non preparare tanti bei graditissimi regali?

Per convincervi ulteriormente, vi dico che questa preparazione non richiede cottura, né grossi tempi di realizzazione. Se siete curiosi, seguitemi passo passo ed, alla fine, mi direte la vostra.

### Occorrente

- Vasi di vetro
- Tappi o guarnizioni
- Presselli salvagusto (se non li conoscete, li vedete [qui](#))



**Ingredienti per 5/6 vasi da mezzo litro:**

- 1 cavolfiore bianco, bio e bello sodo (ca. 1.3 kg);
- 1 cavolo romanesco, bio e bello sodo (ca. 1.3 kg);
- carote bio (ca 700 gr)

**Ingredienti per la salamoia:**

- 1200 ml acqua
- 250/300 ml di acidulato di umeboshi
- oppure
- 40 gr di sale integrale
- 1500 ml acqua

Tra sale e umeboshi la scelta è tutta personale; il secondo, al pari del miso, agisce da precursore della fermentazione, accelera il raggiungimento del risultato ed arricchisce la giardiniera con il suo gusto davvero caratteristico. Rimane però molto più costoso del sale integrale.



**Procedimento:****Qualche ora prima o anche il giorno prima:**

mettere a bollire una pentola con l'acqua; aggiungere il sale solo se optate per una salamoia con sale integrale. Far bollire per una decina di minuti, spegnere il fuoco, chiudere con un coperchio e lasciare raffreddare completamente;

lavare i vasi e mettere in forno a 110 gradi per 10 minuti; i tappi o le guarnizioni bollirle in acqua per 10 minuti; mettere tutto da parte fino al momento dell'utilizzo;

comprare (o raccogliere dal proprio orto!) verdure fresche e sode: per me cavolfiore, cavolo romanesco e carote, tutti ingredienti biologici e tutti coloratissimi.

**Preparazione dei vasi:**

Tagliare tutte le verdure che avrete precedentemente lavato e disporle in tre piatti separati.

Riempire a strati i vasi con le verdure scelte: io broccolo romanesco sul fondo tagliato a cimette, carote a rondelle di 3 mm circa nel mezzo e cavolfiore in cima. Ad ogni aggiunta, pressare per bene le verdure, compattandole con le mani. Riempire ben bene i vasi fino all'orlo e pressare.

**Prendere la salamoia:** se usate acqua e sale sarà già pronta, in caso contrario, aggiungete l'umeboshi all'acqua. Rabboccare ogni vaso con la salamoia e mettervi il pressello; appoggiarvi sopra i coperchi per circa 10 minuti.

Assicuratevi che il liquido di salamoia arrivi fino al bordo in modo da mantenere le verdure sempre coperte: nel caso non sia sufficiente, aggiungetene alla bisogna.

Chiudere i vasi: se li ascoltate durante la fermentazione, li sentirete davvero **borbottare!**

Lasciare riposare le verdure fermentate in un normalissimo ambiente domestico ad almeno 20°C per 4 giorni in caso di fermentazioni accelerate (con umeboshi) o anche fino a 8/10 giorni per quelle con sale. A questo punto la giardiniera è pronta!

A fermentazione avvenuta si consiglia di conservare in frigorifero. Le verdure durano comunque mesi anche a temperatura ambiente.

**E quando vi siete mangiati tutte le verdure?** Beh la salamoia è ancora buona: sicché trasferitela in un nuovo contenitore, usate vasi puliti e reimpiegatela, rabboccando quel po' di sale che le verdure avranno assorbito.

Se avete dubbi su conservazione e durata delle verdure fermentate, vi consiglio la lettura di questa [ottima dispensa](#) di Michela Trevisan autrice del libro "**Manuale dei cibi fermentati**", ed. Terra Nuova, 2009.

Come mi insegna il mio amato Chef Francesco Stefania, anche per le verdure fermentate, in *medio stat virtus*: consumarne quantità modeste, ma con costanza ed ad ogni pasto fa miracoli. Se mangiate dopo il pranzo, aiutano la digestione; se consumate prima, stuzzicano davvero l'appetito.

## Brasato di carote al profumo di porcini

19 mercoledì feb 2014

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli vi mando un abbraccio stratosferico in questa giornata piovosa.

Dopo tante proposte raw, eccone una non solo cotta, ma proprio proprio brasata! Neanche a farlo apposta la ricetta è della Regina del Crudo, la mitica Sara Cargnello che tanto trovate citata in queste pagine (per l'originale, vi rimando al numero di novembre 2013 della rivista InformaSi n° 44 a [questo link](#)).





Ed ora veniamo alla delizia che vi farà leccare i baffi per molto tempo!



Ecco le dosi che ho utilizzato io per due persone:

- 1,500 gr di carote
- 5 scalogni
- olio EVO qb
- sale, pepe
- curry
- 250 ml di vino rosso
- 3 C di porcini essiccati tritati finemente
- 350 ml di brodo vegetale
- curry
- olio EVO
- sale integrale qb
- pepe qb

59

**Per la salsa:**

- succo di 1 limone
- prezzemolo
- 2/3 C di olio EVO

**Per accompagnare:**

- purè di patate

**Procedimento:**

Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Pelare gli scalogni a mano od, in alternativa, sbollentarli come da indicazioni della ricetta originale: in una padella adatta ad essere messa in forno, mettere a bollire 2 cm d'acqua. Aggiungere gli scalogni interi e cuocere per un minuto. Scolarli, sbucciarli e svuotare la padella.



Mettere gli scalogni sul fuoco con 1 C di olio EVO, sale e pepe. Cuocere per 10 minuti fino a doratura delle carote. Aggiungere gli scalogni, cospargere con curry e continuare la cottura per un paio di minuti a fuoco vivace, mescolando spesso.

Sfumare con il vino rosso. Una volta che il vino è evaporato, aggiungere la polvere di porcini ed il brodo e portare a bollore.

Infornare a 180° per 1 ora e mescolare le verdure a metà cottura. Una volta cotto, preparare un condimento mescolando limone, olio e prezzemolo ed irrorare il brasato. Servire. Accompagnare con un purè di patate fumante.



## Cous cous di cavolfiore

18 martedì mar 2014

Pubblicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

Buondi Ravanelli, come state?

Con tutto questo sole vien voglia di spegnere i fornelli fino all'autunno ... e cominciare a mangiare più crudo che si può!

Ed io non posso che incoraggiarvi e proporvi una ricettina facile, facile, ma golosa da matti. Piuttosto che un contorno, consideratela un piatto unico ed abbondate nelle quantità!



### Dosi per due persone:

- mezzo cavolfiore bianco
- 1 zucchina
- 1 carota
- una falda di peperone giallo
- 10 pomodori essiccati
- 1 manciata di olive
- mezzo limone spremuto
- 1 manciata di capperi dissalati
- olio EVO
- rosmarino e salvia

60

**Procedimento:** con l'aiuto di un robot da cucina, tritate il cavolfiore grossolanamente; non riducetelo in purea che risulterebbe poco appetitoso e decisamente acquoso. Se siete particolarmente bravi o vogliosi, potete anche tritarlo al coltello per un risultato decisamente più gustoso.



Svuotate il boccale del vostro mixer e riponete il cavolfiore in una bacinella. Allo stesso modo, tritate velocemente tutti gli altri ingredienti nel mixer o al coltello.

Unite tutti i sapori al cavolfiore. Nel boccale mettete rosmarino e salvia e tritate finemente. Con l'aiuto di una forchetta, emulsionate per bene l'olio con il limone, il rosmarino e la salvia.





Unite l'olio al cous cous e mescolate per bene. Aggiungete sale solo se non potete farne proprio a meno. Lasciate riposare il cous cous per un'oretta, in modo da far amalgamare bene i sapori. Servite aiutandovi con un coppapasta della forma preferita.

Ed ora spazio a due **IMPORTANTISSIME COMUNICAZIONI!**

**Il 6 aprile, a Ferrara, si terrà il nostro consueto raduno annuale!**

Una giornata il cui si fa tanta amicizia, si prende il sole, ci si diverte, si chiacchiera e si mangia! Vorrete mica mancare, vero? Qui da [Felicia](#) trovate tutte le indicazioni per partecipare!

**Dal 1° maggio partono i nuovi 21 GIORNI DI DIETA DI EVA!**



Iscrivetevi numerosi! E' gratis, ci si diverte, si mangia insieme per tre settimane, tanto, sano e bene e si arriva all'estate in forma strepitosa! Oltretutto ci sono un sacco di premi da vincere!

Sotto la guida della SUPERMITICA Aida Vittoria Eltanin e con la collaborazione di due bravissimi nutrizionisti, la Dott.ssa Filippin ed il Dott. Fabbro.

Vi invito a prenotarvi il più velocemente possibile, perché l'evento in 24 ore, ha già visto la registrazione di più di 1.000 persone! A questo [link](#), trovate tutte le informazioni!

## Dolcezze

### La SuperTorta di ViolaMirtillo

16 martedì lug 2013

Publicato da ravenellocurioso in A tavola ... si mangia!, Dolcezze

Tempo addietro, chiacchieravo con una mamma del mitico gruppo Genitori Veg e si parlava di torte farcite scenografiche: da chiacchiere nascono chiacchiere, come da cosa nasce cosa. E indovinate?

Quella bravissima mamma ha aperto il blog ViolaMirtillo che vi invito ad andare a visitare e dalla tenacia è nata la succulenta torta che ha confezionato per un compleanno speciale, realizzando una vera opera d'arte di gusto e golosità.

Con grande piacere, cedo la parola a Viola Mirtillo, che vi spiegherà come realizzare una torta degna delle grandi occasioni."

Fare una torta per il compleanno della mia bimba di due anni, vegana? Impossibile? Io ci ho provato, con tutto l'impegno e la testardaggine che ho... e alla fine ce l'ho fatta!

Certo, non sarà perfetta, ma fatta con il cuore per la mia piccola Viola, innamorata di Peppa Pig! Devo dire che è anche venuta molto buona e ne vado davvero fiera!

A Viola è piaciuta tantissimo e, quando l'ha vista, ha riconosciuto subito Peppa, il che mi ha fatto sorridere ... voleva dire che, nonostante l'avessi fatta a mano libera, era venuta riconoscibile e questo era già un ottimo punto!:) Ecco a voi la ricetta e procedimento!



Per la frolla montata:



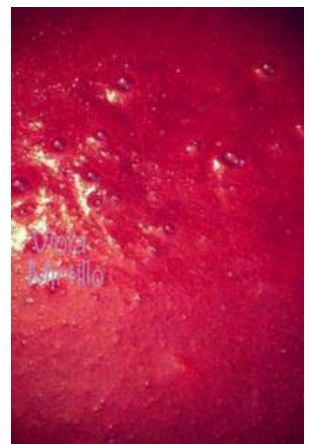


- 100 gr di zucchero di canna grezzo tritato
- 600 gr di burroli' ( vi rimando al link )
- 300 gr di farina 0
- latte vegetale q.b.
- la buccia grattugiata di mezzo limone
- 1 baccello di vaniglia
- Montate il burroli' con lo zucchero, la buccia di limone e i semi di vaniglia. Incorporate la farina e aggiungete il latte poco alla volta finché avrete ottenuto una crema morbida non troppo liquida.

Per il biscuit:

- 500 gr di panna di soia
- 30 gr di acqua
- 220 gr di zucchero di canna grezzo
- 50 gr di fecola di patate
- 60 gr di farina di mais gialla
- 130 gr di farina
- 4 gr di lievito per dolci bio
- 1 baccello di vaniglia

Questo biscuit è ispirato alla ricetta di Luca Montersino, con l'unica differenza che ho sostituito la panna animale con una panna di soia per dolci. Non monterà come quella animale, ma il risultato finale per me è comunque molto buono. Montate la panna con l'acqua, lo zucchero e i semi di vaniglia estratti dal baccello. Sarà pronta' quando avrà una buona corposità e consistenza. A questo punto incorporate le farine setacciate insieme al lievito e miscelate delicatamente dal basso verso l'altro facendo attenzione a non smontare la panna. Rivestite due teglie con carta da forno e stendete il composto dividendolo in due parti. Cuocete a 220° per 10 minuti. Fate ben raffreddare prima di utilizzarlo.



Per la mousse di fondente all'acqua:

- 500 gr di cioccolato fondente al 55%
- 500 gr di acqua fredda

Qui un video molto dettagliato su come fare la mousse di fondente all'acqua .... grazie Augusto! Tagliate grossolanamente il cioccolato e mettetelo a sciogliere a bagnomaria. Quando sarà ben sciolto mettetelo in una ciotola ben fredda e aggiungete l'acqua, anch'essa fredda. Mescolate bene con una spatola, quindi montatela usando un frullino.



Ci vorranno 10/15 minuti perché sia ben montata, alla fine avrà la consistenza di una mousse.

Per la crema di mandorle:

- 250 gr di mandorle pelate
- 3/4 cucchiaini di latte vegetale
- 100 gr di malto di riso

Mettete le mandorle per almeno 6 ore in ammollo. Prendetele e inseritele in un frullatore o in un robot da cucina abbastanza potente. Aggiungete il malto. Tritatele aggiungendo il latte vegetale un po' alla volta finché avrete una consistenza cremosa. Riponetela in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Per la gelée alle fragole:

- 200 gr di fragole in purea
- 40 gr di zucchero di canna
- un cucchiaino di succo di limone
- 2 gr di Agar Agar

In un pentolino mettete a scaldare la metà della purea di fragole. Incorporate lo zucchero mescolato all'agar agar e portate a bollore. Non appena raggiunge il punto d'ebollizione aggiungete il succo di limone e il resto della purea. Versate la gelée ancora calda in una pirofila o in una teglia coperta da pellicola. L'importante è che sia abbastanza ampia in modo che la gelée sia sottile, non più di 1,5 centimetri. Ponetela in freezer fino a mezz'ora prima dell'utilizzo. Questa gelée servirà per "disegnare" la faccina di Peppa Pig!

Per le rifiniture:

- 250 gr di cioccolato fondente
- fragole
- granella di pistacchi
- succo limpido di mela

Per la faccina di Peppa Pig:

- Mezza dose di biscuit
- 100 gr di crema di mandorle
- 100 gr di purea di fragole
- la gelée preparata precedentemente

Preparate il biscuit come sopra, versatelo in una tortiera (io ho usato un quadro da 24 centimetri), l'importante è che vi regolate con le misure della tortiera dato che la faccina andrà applicata sopra la torta. Ho fatto preparare ad Andrea, il mio bimbo di 9 anni, la sagoma della faccina di Peppa Pig, l'ha disegnata su un cartoncino usando le misure del mio quadro e poi l'ha ritagliata. Ho quindi preso il biscuit, ho appoggiato la sagoma sopra e con un coltello ho ritagliato lungo i bordi. Ho preparato la crema rosa unendo la crema di mandorle e la purea di fragole, mescolando bene in modo da rendere il rosa uniforme. Ho ricoperto la sagoma, aiutandomi con una spatola flessibile, e l'ho riposta in frigorifero una mezz'oretta per far rassodare il tutto.





Ho usato una tortiera di vetro lunga 40 centimetri e larga 27 centimetri. Ungete bene la superficie della tortiera con il burro. Con l'ausilio di una sac a poche dotata di bocchetta rigata, distribuite la frolla montata su tutta la superficie, in modo da creare una base.

Cuocetela in forno a 180° per 15'/20'.

Estraetela e lasciatela raffreddare bene.

Prendete il biscuit e ritagliatene due rettangoli della grandezza della tortiera. Quando la base sarà ben fredda, distribuiteci sopra una dose generosa di mousse al fondente, coprite con un rettangolo di biscuit, imbevetelo con il succo limpido di mela, fate un altro strato di mousse al fondente e mettete l'altra parte di biscuit, imbevetete anch'esso e copritelo con la crema di mandorle.

A questo punto è arrivato il momento di applicare la sagoma della faccina di Peppa. Con molta delicatezza adagiatela sopra la torta. Preparate i lineamenti ritagliandoli dalla gelee di fragole, aiutandovi con la punta di un coltello. Fate due cerchi vuoti per gli occhi, una linea sorridente per la bocca, un semicerchio per il naso, due pallini per le narici e un cerchio pieno per la guancia! Nel frattempo mettete 190 grammi di cioccolato fondente a sciogliere a bagnomaria.

Quando è ben sciolto toglietelo dal fuoco e aggiungete i restanti 60 grammi e fateli sciogliere mescolando con un cucchiaio. Mettete il cioccolato in una sac a poche con la bocchetta a foro stretto e disegnate le pupille di Peppa Pig. Con il restante io ho scritto "Auguri Viola", poi ne ho messo un po' per ogni angolo della torta e ci ho applicato una fragola intera sopra. Ma in questo caso largo alla vostra fantasia, fate i decori che più vi piacciono!)

Ho decorato con fragole piuttosto piccole tagliate a metà, facendo il contorno della faccina di Peppa. Ho infine guarnito con granella di pistacchio.

Che dire?! Strepitosa!!!!"

Che dire ... fortunatissima la piccola Viola e bravissima la super mamma ViolaMirtillo! Una torta da leccarsi i baffi, bella da vedere e buonissima da gustare in compagnia.



## Crema gelata di fragole

21 domenica lug 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Sulla scorta [dell'ultimo post da brrrrrrivido](#), eccoci con la versione fragolosa della crema di frutta! Per questa ricetta abbiamo usato un generoso avocado maturo, al posto delle banane, sia per ottenere una consistenza cremosa e voluttuosa, sia per giocare con una base più neutra ideale per chi le banane (me compresa!) le ama davvero, davvero poco!







### Ingredienti per 2 persone:

- 250 gr di fragole mature congelate
- 1 avocado maturo tagliato a pezzi, privato della parte verde e congelato
- 1 pizzico di zenzero in polvere, se gradito

Il procedimento è lo stesso della [Crema gelata di melone](#) e, per questo, vi rimando al post precedente per tutte le istruzioni del caso.

Ci vogliono solo 10 minuti per gustarvi una merenda fresca e dissetante!



Visto il caldo di questi giorni, io mi sono ormai organizzata: ho comprato un generoso quantitativo di frutta **matura** e saporita, l'ho tagliata e stipata in congelatore.



Quando abbiamo voglia di fresco ed il caldo si fa insopportabile, non facciamo altro che aprire il congelatore ed esprimere un desiderio ... et voilà! **E la crema gelata di frutta è pronta in un super baleno!**

## Cheese Cake ai frutti di bosco

01 giovedì ago 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)



Carissimi Ravanelli bentrovati! Vi ho già parlato diverse volte della mia splendida sorellina [Papalo y Papaloti e della sua incessante attività di cuoca e divulgatrice vegan](#), vero?



Dando seguito alla promessa fattavi [il 23 luglio](#), pubblico la sua ricetta della Un-Cheese Cake da sballo e la presento dritta, dritta a Salutiamoci dalla spumeggiante [Bri](#).

Come sapete Luglio è il mese di mirtilli, lamponi, more e ribes e ci troviamo insieme per raccogliere le ricette con i frutti più golosi dell'estate. Perciò andiamo tutti da SALUTIAMOCI! l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Bri](#) e [Ravanello Curioso](#).

**In questo gioco cosa si fa?** Si propongono ricette, si raccolgono e si sperimentano! Qui trovate il [link](#) con tutte le spiegazioni e le ricette già pubblicate. Qui trovate il nuovo [calendario](#) e, mi raccomando, correte tutti a vedere il [bellissimo blog di Salutiamoci!](#)



LEGENDA: T sta per tazza, una cup standard.

#### Per la base

- 1 T di mandorle spellate, precedentemente ammollate per una notte
- 3 T di prugne secche denocciolate bio

#### Per il ripieno

- 3 ½ T di mandorle pelate, precedentemente ammollate per una notte
- succo di 2 limoni
- ¾ T di malto di riso bio
- 1 T di olio di semi di girasole deodorato bio
- ½ T di acqua
- 1 baccello di vaniglia o estratto
- ½ c di sale marino

#### Per il topping

- more-bacche frullate con qualche goccia di succo di limone e/o in marmellata
- mirtilli, more, fragole e altri frutti di bosco per guarnire

#### Procedura:

**Per la base:** mettere in un robot da cucina le mandorle e tritare; aggiungere le prugne ed azionare il robot fino a quanto è tutto finemente tritato; premere l'impasto sul fondo di una teglia che si può cospargere di cocco grattugiato per evitare che si attacchi. Mettere in frigo a riposare per un po', mentre si prepara il ripieno.

**Per il ripieno:** prendere tutti gli ingredienti del ripieno e tritarli in un robot da cucina fino a quando risultano lisci e cremosi. Travasare tutto il contenuto sulla base. Coprire il tutto con pellicola e congelare durante la notte (o per almeno 3/4 ore).

Durante il congelamento l'olio indurisce e modella quindi la torta. Prelevare la torta dal congelatore e cospargere con la frutta frullata oppure con della marmellata biologica e senza zuccheri aggiunti e guarnire.

Passare in frigorifero per circa un'ora: tempo necessario a scongelare ed ammorbidire il dolce. Servire e godere! La vostra un-cheesecake è spaziale!



## Budino di gofio e fichi secchi

07 mercoledì ago 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

Il Gofio è un ingrediente magico: ne avevamo già parlato [qui](#). Ecco cosa ci dice, in sintesi, [Wikipedia](#) "è l'alimento per antonomasia, che dalla notte dei tempi ha accompagnato le popolazioni indigene dei Guanci, fino ad arrivare ai giorni nostri. È fatto di farina ottenuta dall'orzo tostato, ma anche da altri cereali. Tradizionalmente, il gofio si portava in una bisaccia e si impastava al momento con acqua, ottenendo il gofio amasado (impastato)."





Assomiglia alla [bsisa](#) diffusa in nord africa, ma la base è priva di spezie: a voi aggiungerle a piacere. Trattandosi di un ingrediente già cotto, si presta davvero a mille ed una soluzione culinaria: una delle ricette più semplici, prevede l'aggiunta di acqua e zucchero (che noi potremmo agevolmente sostituire) fino a fare una massa compatta da stendere con il mattarello e tagliare a cubotti e consumare. Se si aggiunge del **brodo vegetale** (che vi consiglio di realizzare [con questa bellissima ricetta](#) ;-D), ed una buona dose di cipolle appena saltate, ecco una zuppa pronta in un minuto. Le donne canarie ed i ristoratori con il gofio realizzano ripieni, zuppe, creme, antipasti, gelati, dolci, pane ... e chi più ne ha, più ne metta. Un fast food di assoluto rispetto. Noi vi proponiamo dei semplici budinetti con quello che c'era in casa.

#### Dosi per 6 budini:

- 1 lt di latte d'avena bio
- 2 C di gofio ai 5 cereali
- 1 C di maizena bio
- 1 C di farina integrale bio
- 6 C di miel de palma (ne abbiamo parlato [qui](#) e [qui](#), sostituibile con succo d'acero)
- 4 fichi secchi (qui si trovano in grandi quantità e vengono essiccati e poi conservati nella farina di riso)
- qualche noce per decorare

**Procedimento:** mettere a bollire 850 ml di latte. In una tazza mettere il gofio, la maizena, la farina, 3 C di miel de palma e diluire, poco alla volta, con il latte tenuto da parte.

Quando il latte nella pentola bolle, aggiungervi pian piano il contenuto della tazza, avendo cura di mescolare continuamente per qualche minuto.

Spegnere il fuoco ed unire due fichi tagliati a pezzetti piccoli.

Versare il tutto in 6 coppette e lasciare riposare fino a completo raffreddamento: decorare con altri due fichi tagliati a fettine sottili, un paio di noci tritate e 3 C di miel de palma e mettere in frigo a rassodare per almeno un paio d'ore. Servire freddo.

Va giù che è una meraviglia. PS: il gofio si trova anche in Italia, da un distributore online di cui non trovo più i riferimenti. Se qualcuno lo scova, mi faccia un fischio! ;D





## Creosità di batata dolce e fico d'india

13 martedì ago 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Proseguiamo con le stuzzicanti idee che il soggiorno alle Canarie non smette di regalarmi. Ieri al mercato ho trovato delle stupende [Batate dolci bianche](#) che ho scoperto essere un prodotto tipico di Lanzarote: le ho cotte ed assaggiate ed ho capito cosa dovevano diventare!

Un fresco dolce al cucchiaio, arricchito con marmellata e succo di fico d'india, prodotto tipico dell'isola di Fuerteventura.



68

Detto fatto: le isole canarie si incontrano ed il dolcetto è servito.



### Dosi per 6 coppette cremose di batata dolce e fico d'india:

- 600 gr di batata dolce bollita
- 6 C di marmellata di fico d'india (sostituibile con marmellata a piacere, meglio se amarognola o piccantina)
- 1 C di crema di mandorle bianche
- succo di mezzo limone
- 1 pizzico di sale
- 1 fetta di anguria

Una volta che la batata è cotta, pelarla e unirvi il succo di limone; con l'aiuto di una forchetta schiacciare per bene e ridurre in purea. Quando è completamente fredda, unirvi il cucchiaio di crema di mandorle: dividere il composto nelle coppette di servizio; se avete buona manualità potete usare un coppapasta e servire il dolce direttamente sulla fetta di anguria.

Mettere in frigo per un'ora.

Al momento di servire, decorare con un cucchiaio di marmellata e qualche triangolino di anguria.

Servire con una bibita bella colorata, che metta ancora più allegria:

io avevo a disposizione quella di [fico d'india](#), dal sapore dolcemente acidulato; le donne di Fuerteventura avvisano:

con questa, **si fa la pipì rossa!** ;-D

In ogni caso, si può sostituire egregiamente con acqua de jamaica (altrimenti noto come karkadè: in Italia si trova anche al supermercato).



## Gofio amasado muy rico!

20 martedì ago 2013

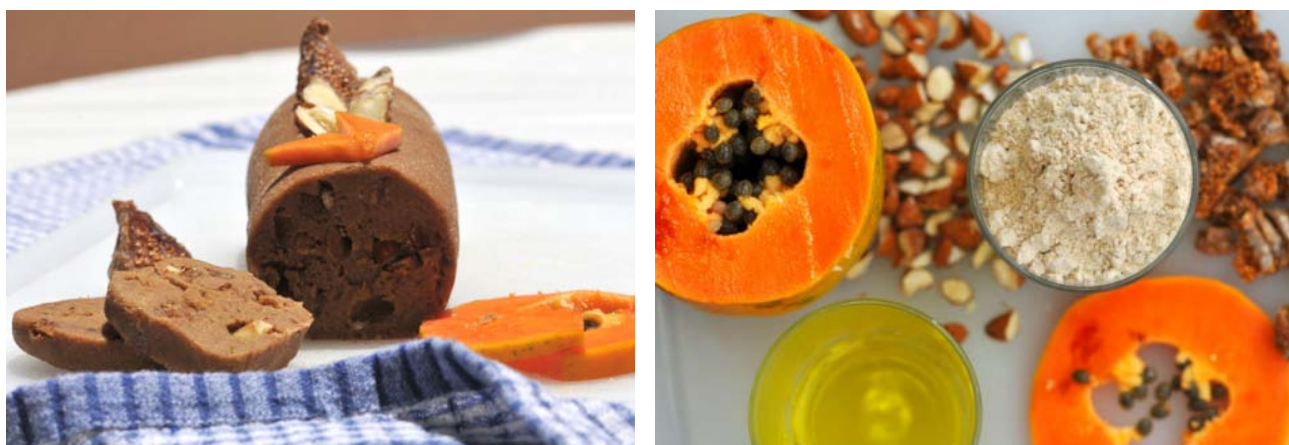
Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#)

Ciao a tutti splendidi Ravanelli.

Ahimè ancora non sono riuscita a scoprire se il Gofio si trova in vendita anche in Italia, ma intanto mi porto avanti e pubblico un'altra ricetta che lo vede come ingrediente principale: il **gofio amasado dulce**. Del gofio in generale abbiamo già parlato [qui](#), mentre oggi ci dedichiamo alla ricetta del gofio amasado che può essere considerato alla stregua di un pane (dolce o salato) impiegato per accompagnare altri piatti.

Io l'ho immaginato e pensato così: arricchito con succo di papaya, che va a sostituire buona parte dell'acqua prevista nella ricetta originale, mandorle e fichi secchi.

69



E' un piatto particolarissimo, dal sapore tostato e dall'eccellente praticità (lo potete portare ovunque ... praticamente anche in tasca!) e conservabilità. Provare per credere.

### Ingredienti per gofio amasado di circa 25 cm:

- 1 bicchiere di **gofio**
- 1 dito di bicchiere di olio EVO
- mezza papaya frullata
- 2 C di miel de palma (del miel de palma abbiamo già parlato [qui](#))
- una decina di mandorle spezzettate
- 5 fichi secchi tagliati a dadini
- 1 pizzico di sale
- acqua qb

Questa non è una ricetta da dosi esatte: il liquido si aggiunge fino a quando il gofio diventa una bella palla compatta; per darvi un'idea delle quantità, comunque, vi lascio la foto sopra.

In una bacinella mettere il gofio, le mandorle spezzettate, i fichi secchi tagliati, il pizzico di sale, l'olio e mescolare con le mani.

Aggiungere la papaya frullata e mescolare. Se occorre ancora liquido, aggiungere poca acqua alla volta fino a quando il gofio si impasta e diventa un panetto compatto.

Aggiungere un paio di cucchiaini di miel de palma ed amalgamarli per bene. Se occorre, aggiungere ancora del gofio, altrimenti realizzare un bel salsicciotto e ricoprirlo di gofio. Mettere in frigo per un paio d'ore per far prendere sapore e compattare per bene.





E' una ricetta dolce, ma nulla vieta di usarla per accompagnare un piatto salato: ogni limite, con il gofio, è abbattuto!

## Frollotti di nocciole, mirtili e cioccolato

23 lunedì set 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

Ricetta nata dai primi freddi autunnali e testè riprovata: han visto la luce dei frollotti da colazione che si preparano in un baleno e si fanno mangiare con grande soddisfazione! Qualche sera fa, a Milano, la temperatura è scesa brutalmente e l'umido regnava indisturbato in casa; vestita di queste malinconiche sensazioni, ho acceso il forno e la casa ha ripreso calore e, via via, un profumino strepitoso.



### Ingredienti per un grande teglia da forno (ca 50 biscotti):

- 300 gr di semola rimacinata bio
- 150 gr di farina di grano saraceno bio
- 100 gr di farina di nocciole bio
- 50 gr di [gulamerah](#) bio (per info, [qui!](#) Oppure, se lo usate, zucchero integrale bio)
- 100 gr di olio EVO bio
- 50 gr di mirtili secchi bio
- 50 gr di gocce di cioccolato fondente bio
- 1 pizzico di sale
- latte di riso bio qb

In una grande ciotola mettere tutti gli ingredienti, tranne il latte di riso. Impastare per qualche minuto, senza troppa fretta; aggiungere, poco alla volta, un po' di latte di riso fino a quando non avrete tra le mani una bella palla lucida. STOP!

Lasciare riposare per un'oretta.

Accendere il forno a 220 gradi.

Su un foglio di carta da forno stendere l'impasto con l'aiuto di un mattarello: con un coltello praticare dei tagli equidistanti, prima verticali e poi orizzontali, così da realizzare dei quadrotti.





La precisione è bandita!

Lucidare il tutto con un'emulsione ottenuta sbattendo qualche cucchiaino di latte di riso con succo d'acero o malto ed infornare per circa 15 minuti, fino a dorare da ambo le parti.

## Brioche con pasta madre

29 domenica set 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#), [Pan per focaccia](#)



Ravanelli bellissimi, come state?

Oggi vi propongo una dolcezza dal successo assicurato!

La ricetta originale è del blog [ViolaMirtillo](#) e la preparazione mi ha subito incuriosito per il sapiente equilibrio; l'ho già provata in più occasioni ed oggi la pubblico con minime variazioni. E cornetto sia!



### Ingredienti per circa 12 brioche:

- 125 gr di pasta madre rinfrescata
- 220 g di farina di semola rimacinata bio
- 60 gr di farina di tipo 2 bio
- 30 gr di olio extra vergine d'oliva bio
- 130 gr di latte di riso bio
- 60 g di sciroppo d'acero o malto integrale bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 cucchiaino di crema di mandorle bio
- marmellata a piacere (se gradita)

### Per rifinire:

- 2 cucchiaini di malto di riso o mais bio
- 1 cucchiaino di acqua calda bio

Sciogliere la pasta madre nel latte ed aggiungere tutti gli ingredienti tranne l'olio e il sale. Impastare finché l'impasto sarà ben incordato: aggiungere il sale e, lentamente, l'olio finché avrete ottenuto una palla liscia ed elastica.

Mettere a lievitare 3 ore in una ciotola e chiudere con un sacchetto per non far prendere aria e non seccare la superficie.



Riprendere l'impasto e stenderlo col mattarello, mantenendo l'altezza di mezzo centimetro: ViolaMirtillo ci suggerisce di stendere un rettangolo (anziché la solita forma rotonda e poi a spicchi), ritagliare triangoli lunghi e sottili e arrotolarli molte volte su se stessi per ottenere brioche belle cicciotte.

L'idea è buona ed il risultato è decisamente all'altezza delle promesse. Brioche superarrotolate e decisamente ciccionel!

Mettere in forma e lasciar lievitare altre 6/7 ore. Cuocere a 180 gradi per 20 minuti circa. Sfornare, lasciar raffreddare.

Preparare il lucido con malto e acqua miscelandoli insieme e passare ogni brioche col pennello.

## Crostata alla marmellata

06 domenica ott 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

Il mio dolce preferito! Inutile girarci intorno: per me la crostata li batte tutti. Non c'è mousse al cioccolato che tenga, tiramisù o torta alle mele.



La crostata alla marmellata è il mio sgarro per eccellenza.

Ne vanno pazzi tutti nella mia famiglia d'origine. Le mie zie e la mia mamma farebbero follie davanti ad una crostata e sono capaci di **mangiarne una intera a testa**; di solito impiegano una giornata per portare a compimento questa operazione meticolosa: prima fingono indifferenza (la preoccupazione per la linea è sempre presente!), ma glielo si legge in faccia che hanno un solo chiodo fisso;

poi, di tanto in tanto, fanno capolino in cucina e, a colpi di bisturi, procedono per tagli di fette infinitesimali, quasi a volersi illudere che, così, ne mangiano meno. Ma io ve lo posso giurare: per l'ora di cena la crostata è svanita! Parola di Ravanella.



Questa è una **ricetta garantita e d'autore**. Niente che possa ingannarvi, nessun onnivoro che possa rimanere deluso: una fetta di questa delizia e tutti i vostri ricordi, le emozioni e gli amori riafforgeranno alla testa.

**Le citazioni:** la ricetta originale, leggermente riadattata in questa mia umile versione, è quella della **frolla all'olio di Montersino** di cui abbiamo [già parlato qui](#) e che oggi vi proponiamo in una versione nuova. Le dosi sono per una teglia da 28 o 30 cm.

#### Ingredienti:

- 250 gr di farina di tipo 2 bio
- 250 gr di semola di grano duro rimacinata e bio
- 200 gr di [gulamerah](#) (o, se lo usate, zucchero integrale bio)
- 125 ml di acqua
- 70 ml di olio EVO delicato bio
- 70 ml di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 buccia di limone bio grattugiata
- 1 presa di vaniglia in polvere bio
- 1 presa di cremortartaro (facoltativo)
- 1 vasetto di marmellata senza zucchero, almeno 400 gr

#### Due informazioni sugli ingredienti e sulle combinazioni:

se l'agrume non è biologico, la buccia **NON è commestibile**. [Lo ricordo per chi non avesse, nel frattempo, letto le etichette;](#)

come dolcificante, in questa ricetta, era originariamente previsto lo zucchero bianco o di canna; poiché io non lo consumo, ricorro al [gulamerah](#), di cui abbiamo [già parlato qui](#); il consiglio è di diminuire progressivamente le dosi partendo dai 200 gr previsti, passando per i 150

gr e poi assestandovi comodamente sui 100 gr; tenete conto che, se usate una marmellata dolce (ossia senza zucchero aggiunto, ma comunque addizionata con succo d'uva o di mela), potreste dimezzare già subito le quantità di zucchero previste per la frolla, se invece, come me, usate marmellate di "sola" frutta (intendo proprio: 100% frutta e niente altro) un po' di dolce ci vuole;

il quantitativo di "zucchero" può essere ulteriormente ridotto se, al posto dell'acqua, impiegate latte di riso che è naturalmente molto dolce;

in questa ricetta si può impiegare il malto, ma il risultato organolettico non è totalmente sovrapponibile alla consistenza dei miei ricordi di gioventù; aspetto speranzosa i vostri suggerimenti e aiuti;

l'olio EVO dovrà essere molto delicato, altrimenti il suo sapore si sentirà troppo ed a qualcuno potrebbe non piacere; l'olio di semi sarà biologico, spremuto a freddo e deodorato (ossia trattato con vapore acqueo), altrimenti, come potrebbe accadere nel caso del girasole, il suo sapore potrebbe predominare e rovinare il risultato finale;

la semola di grano duro dovrà essere rimacinata, altrimenti sentirete i granellini nell'impasto; se non l'avete, sostituirla con farina di tipo 1.





**Procedimento:** in una ciotola capiente versare l'acqua ed il gulamerah; mescolare fino a far sciogliere lo "zucchero". Unire un pizzico di sale, la presa di vaniglia, la scorza di limone grattugiata ed il cremortartaro (se avete deciso di adoperarlo) e girare per bene.



Aggiungere i due oli e mescolare per bene fino a quando acqua e olio vi sembreranno ben amalgamati. A questo punto aggiungere le farine; prima una e mescolare per bene, poi l'altra ed impastare con le mani fino ad ottenere una palla: risulterà un poco appiccicosa, ma compatta e, grazie alle semola, avrà un bel colore giallo.

Prendere la palla e prelevare 3/4 di impasto: usando le mani, stendere l'impasto nella teglia, che avrete ricoperto di carta da forno e bucherellare tutto con una forchetta;

fare una bella biscia ciocciotta da usare per il bordo della crostata.

Ricoprire il tutto di buona marmellata senza zucchero: ve ne occorrerà un vasetto di almeno 400 gr.

Fare le bisce con la parte restante dell'impasto e creare la classica grata della crostata; una volta completata la torta, **mettere in frigorifero per un paio d'ore**. Questo passaggio a volte si fa prima (in molti casi leggete di mettere in frigo la palla di frolla e poi riprenderla e stenderla tra due fogli di carta da forno) e nulla lo vieta; io, però, preferisco il risultato che mi da questa seconda opzione. Per un paio di ragioni: spesso, quando riprendo la palla dal frigo, la trovo troppo dura da lavorare e, nel tentativo di ammorbidirla, rialzo troppo la temperatura del panetto; inoltre devo nuovamente sporcare la cucina ed ho sempre in giro nuovi attrezzi da lavare. Insomma, meglio fare tutto subito e non pensarci più.

Accendere il forno a 180 gradi ed infornare per circa 35/40 minuti o fino a quando la vostra crostata avrà un bel aspetto ambrato.

Con questo impasto, il risultato "frolloso" è garantito anche oltre la settimana: la crostata non secca, non indurisce, ma rimane ottima per diversi giorni.

*Qui è d'obbligo una puntualizzazione: l'impasto non ha il colore giallo tipico delle torte fatte con le uova, ma non sarà nemmeno bianco latte; solo un po' più paglierino; se volete la crostata gialla-gialla, potete aggiungere una punta di curcuma all'impasto oppure lucidarla con marmellata di albicocche o con latte di riso sbattuto con curcuma prima della cottura. A voi la scelta.*

## Scrigno con salsa di uva fragola e pere

18 venerdì ott 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

La nonna Ravanella tornava dalla campagna carica di frutti golosi ed ecco che alla sottoscritta toccava il lavoro sporco: in cucina albergavano tonnellate di pere e così tanta uva fragola che la casa intera pareva una cantina ed odorava di mosto. Per la paura che tutto questo bendiddio andasse sprecato, mi son fatta coraggio ed ho messo l'uva a cuocere. E poi ho immaginato una soluzione per far fuori gran parte della salsa prodotta. Et voilà, la maxi crostata con pere e salsa!





Ed ecco materializzarsi un sottile e croccante scrigno di frolla, che avvolge le pere voluttuose mentre la lingua rotea impazzita nell'abisso di piacere della salsa. Inutile dire che, per ottenere questo effetto da brivido lungo la schiena, la quantità di salsa deve essere *mostruosa*.

Per preparare la maxi crostata, vi serve una teglia grande di 40 x 50 cm.

#### Ingredienti:

- 1 impasto di frolla vegan (la mia ricetta è [qui](#): ho usato 500 gr di semola di grano duro rimacinata e 1/2 dose di gulamerah)
- 6 pere mature del tipo william bio
- 2 kg di salsa di uva fragola bio (\*)
- 2 pere per la salsa
- 1 limone spremuto
- 1 pizzico di sale integrale

(\*) **Salsa di uva fragola:** l'ho chiamata salsa, perché è una crema di sola frutta, purissima, ma in fin dei conti trattasi di marmellata realizzata senza alcun dolcificante aggiunto. Per realizzare due chili di salsa sono partita da quattro chili di uva nettata: l'ho messa in cottura con due pere (tagliate grossolanamente con la loro buccia) ed il succo di un limone; ho fatto bollire per 20 minuti. Ho frullato velocemente (qualcuno deve avermi rubato il passaverdure!) ed ho messo il tutto a colare su un colapasta d'acciaio dalla trama media (i buchetti erano della dimensione giusta per trattenere i semini dell'uva e le bucce) per qualche ora; ogni tanto mescolavo per favorire la fuoriuscita delle salsa. Ho rimesso la salsa sul fuoco ed ho fatto cuocere fino a ridurre della metà, facendo bollire senza coperchio (mi raccomando munitevi di una pentola dal bordo alto perché l'uva fragola macchia!). Ho spento ed ho lasciato raffreddare tutta la notte.

La mattina la salsa si presenta corposa e gustosissima: l'aggiunta di zucchero, di qualsiasi tipo, l'avrebbe soltanto guastata.

Se siete in vena di provviste per l'inverno, beh, sapete come procedere: invasettate e bollite a regola d'arte. In caso contrario mangiate fino a quando lo desiderate!

**Preparazione della crostata:** prelevare 3/4 di impasto di frolla e stenderlo con un mattarello su un foglio di carta da forno; profilare l'impasto secondo le dimensioni della tortiera. Mettere la carta da forno con la frolla stesa nella tortiera ed aggiungere il bordo utilizzando l'impasto rimanente.

Bucherellare bene con la forchetta e, con i suoi rebbi, decorare anche il bordo.



Pulire e tagliare le pere e disporle su tutta la crostata; versare copiosa la lava di salsa, fino a ricoprire tutte le pere.



76



**Funziona come il campanello di Pavlov: già in questo momento state cominciando a salivare.**

Infornare a 200 gradi per 45 minuti; spegnere il forno ed aprire leggermente lo sportello: lasciare la torta dentro per altri 15 minuti.

## Baci di dama

20 domenica ott 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

La *piccolanonpiùtantopiccola* Ravanellina è davvero golosissima di queste delizie di pasticceria secca. Se anche a voi piacciono i Baci di Dama, suggerisco di provare a farli in casa: non sono per niente difficili. Io ricorro all'autoproduzione anche per scongiurare il pericolo che la giovine mi cada in tentazione e agguanti alla caviglia il primo panettiere sulla sua strada: nulla contro la categoria, ma i baci di dama che incontro, per le mie vie cittadine, contengono perlopiù farina 00, zucchero bianco raffinato, burri e/o uova sui quali stendo un velo *peloso* e farciture a base di [squisita nutella](#) o suoi mirabolanti succedanei.



Ricordo distintamente che l'anno scorso, in un momento di debolezza, ho ceduto alle richieste pressanti della mia creatura, sono entrata in una panetteria e ho acquistato 4 bacetti di dama: oltre al danno, la beffa, visto che son costati la modica cifra di euro 4,50.

Bene, torniamo a noi: la ricetta è tutta farina del sacco di Caterina de Il Mondo di Cì (qui il [link](#)). Tra le opzioni che ha offerto, io ne ho scelto una e l'ho personalizzata. A voi, la vostra! ;-D

**Ingredienti:**



Libri e ricette sul blog <http://ravanellocurioso.wordpress.com/>  
e sulla pagina facebook <https://www.facebook.com/ravanellocurioso>



- 250 gr di semola grano duro rimacinato
- 100 gr di farina di nocciole
- 65 acqua
- 50 gr di [gulamerah](#) (o, se lo usate, zucchero integrale bio)
- 30 ml olio EVO
- ½ c vaniglia Bourbon
- 2 gr di sale integrale fino
- la punta di un cucchiaino di cremor tartaro

Impastare seguendo il solito procedimento della [crostata all'olio di Montersino](#): mescolare acqua e gulamerah, fino a farlo sciogliere; aggiungere il sale, la vaniglia, il cremor tartaro e l'olio e mescolare. Unire la farina di nocciole e mescolare. Infine aggiungere la semola ed impastare.



Stendere un foglio di carta da forno su una teglia bassa e larga: realizzare palline di 1 cm di diametro; con queste dosi, se ne ottengono ca 50.

Se le palline vi piacciono a cupola, lasciatele così come sono perché si gonfieranno in cottura; se invece preferite dei baci di dama "a bottone", come nel mio caso, incidete il vostro dito indice dentro ogni pallina.

Infornare come da indicazioni di [Il mondo di Ci](#): mettere la teglia nel forno e poi accendere a 180 gradi; dopo circa 10 minuti il forno avrà raggiunto la sua temperatura: lasciar cuocere per altri 5 minuti e spegnere. Sfnare dopo 10 minuti.

I frollini avranno un inebriante sapore di nocciole.

#### Per la crema al cioccolato:

- 50 gr di cioccolato fondente bio
- 1 C di crema di nocciole bio
- 1/2 c di vaniglia in polvere o cannella bio
- liquido (acqua o latte vegetale) qb



Sciogliere 50 gr di cioccolato fondente in un pentolino direttamente sulla fiamma, avendo cura di tenere il fuoco basso (per i dettagli, rimando a questo post sulla [cottura del cioccolato](#) ); unire della cannella o della vaniglia in polvere e la crema di nocciole. Poco alla volta aggiungere il liquido scelto: acqua, latte di riso o altro latte vegetale a piacere.

Avrete una crema corposa, ma soffice e dal sapore deciso.

Come ci dice Ci, quando i biscottini saranno freddi sceglietene coppie uniformi. Intingete poi un biscottino per coppia nella crema di cioccolata che diventerà collante per attaccarla all'altra sua metà. Posate su un piatto a raffreddare e gustate quando la crema si sarà solidificata.

# Crostata di castagne e cioccolato chantilly

25 venerdì ott 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Ok, giochiamo a carte scoperte. Questa ricetta è facile, ma è lunga quanto un'era geologica: tra l'inizio e la fine della torta potreste assistere a delle estinzioni di massa.



Probabilmente dei vostri marroni, non quelli della torta, gli altri.

L'operazione di bollitura e di pulizia delle castagne è qualcosa che ha messo a durissima prova anche la mia pazienza.

Però, il risultato finale è a dir poco delizioso e perfetto per tutti i *castagna addicted!*

Questa torta è stata pensata ed immaginata solo per *lei, la luce dei miei occhi, la mia donnina golosa di castagne.*

Il suo entusiasmo mi ha largamente ripagato di tutte le pene.

## Ingredienti:

- una base di frolla all'olio di Montersino come da [consueta ricetta](#)
- 1 kg di castagne grandi fresche

- 150 gr di cioccolato fondente
- 150 gr di acqua
- qualche ago di rosmarino

## Preparare la frolla

La ricetta è sempre quella: stendere la frolla in una tortiera da ca. 28 cm di diametro, realizzando un bordo di almeno 2 cm di altezza; bucherellare per bene la base e mettere in frigo la frolla stesa per almeno un'ora.

## Preparare le castagne

Lavare le castagne, inciderle con un coltellino per il lungo e metterle a bollire in abbondante acqua fresca con un pizzico di sale ed un paio di foglie di alloro. Per la bollitura e la pulitura seguite queste validissime indicazioni di [Profumo di Lievito](#). *Io vi confesso che già a questo punto della ricetta mi ero amaramente pentita di avere iniziato. Se posso sprecare un consiglio, è meglio chiedere l'aiuto del pubblico, magari con un paio di amici in vena di chiacchiere. Bene, tiremm innanz!* Accendere il forno a 200 gradi e portarlo a temperatura: far cuocere il guscio di crostata per circa 30 minuti. Sfornare e fare raffreddare completamente.

Una volta che avrete bollito e pelato tutte le castagne, ricoprite la base della frolla con le stesse. A pezzi o intere, son buone lo stesso. **Preparare la mousse di cioccolato:** mettere a sciogliere la tavoletta dopo averla spezzettata grossolanamente e, seguendo le indicazioni del ben noto [cioccolato chantilly](#), realizzare la mousse [Hervè This](#), detta "[Cioccolato Chantilly](#)": seguite passo passo la ricetta magistralmente spiegata dal Dario nazionale [qui](#) nel suo blog "La Scienza in cucina"; in due parole, [sciogliere il cioccolato](#), aggiungere tutta l'acqua, mettere in una bacinella ghiacciata e montare.



Et voilà! Versare sulle castagne e lasciare raffreddare. La crostata si conserva in frigorifero per qualche giorno, però da il meglio di sé a temperatura ambiente.

## Deathly Hallows cookies

23 sabato nov 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Cari tutti, oggi vi presento "I Baci della Morte", un omaggio a tutti i fan di Harry Potter.



79

La mia piccola Ravanellina è una lettrice da Guinness ed una delle sue più grandi passioni è e rimane la saga di Harry Potter che, fino ad oggi, ha letto integralmente per ben 8 volte! Fate vobis ...

Vi saranno subito chiari il perché di questi biscotti e la felicità della piccola nel sgranocchiarsi il simbolo dei Doni della Morte (Deathly Hallows): se siete curiosi vi rimando a questo [link di wikipedia](#). Ma ora veniamo alla ricetta!

### Dosi per circa 55 frollini:

- 300 gr di semola di grano duro rimacinato bio
- 200 gr di farina di nocciole bio
- 125 ml di acqua
- 120 ml di olio EVO
- 50 gr di [gulamerah](#) bio (o, se lo usate, zucchero integrale bio)
- 2 C di carrube in polvere bio

Preparare la frolla come da ricetta di Montersino, che abbiamo [già visto qui](#).



Stendere la frolla con un mattarello e con l'aiuto di una formina per biscotti tonda, ricavare tanti biscotti che andremo a stendere su una teglia ricoperta di carta da forno: imprimere su ciascun biscotto un ciوندolo recante il simbolo dei Doni della Morte.

Infornare a 180 gradi per circa 12/15 minuti. Lasciare raffreddare.

I frollini son già deliziosi così, ma se proprio vogliamo esagerare, farciamoli!





#### Ingredienti per la farcitura:

- 2 C abbondanti di crema 100% nocciole bio
- 1 c di carrube in polvere o di cacao amaro bio
- latte di riso qb (o acqua, se amate il dolce poco dolce)

Mescolare crema di nocciole e carrube (o cacao) ed aggiungere poco alla volta il latte di riso (o l'acqua); potete procedere a cucchiainate: vi fermerete quando la crema avrà una consistenza morbida ma soda.

Accoppiare i biscotti a due a due. Gustare!

## Crostata al cioccolato

[02 lunedì dic 2013](#)

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Continua la saga della crostata, per me il dolce dell'inverno. Poiché là fuori ci sono molti *cioccolato addicted*, oggi vi propongo questa golosa e tenera versione.



Come mi ricorda la bravissima [Lo di Galline 2ndlife](#), la crostata al cioccolato si può fare in due modi: uno più "budinoso" ed uno più "cioccolatoso".

La versione di oggi è quella *budinosa*, ossia quella versione di crostata al cioccolato in cui la frolla e la crema **vengono cotte insieme al forno**: per far questo, la crema di farcitura andrà pensata e preparata come fosse un budino al cioccolato.



L'altra versione, che pubblicherò a breve, è invece quella in cui il guscio di frolla viene cotto, fatto raffreddare e solo successivamente farcito con la crema al cioccolato; in questo caso si ricorrerà, per lo più, a variazioni sul tema [Nutella Veg](#) o [Crema ganache](#) o [Cioccolato Chantilly](#).

Se conoscete altre versioni della crostata al cioccolato, scrivetemi che io son tutta orecchie!

#### Ingredienti:

Per la crostata, ho usato [questa ricetta](#).

Per la crema al cioccolato, ho invece [usato questa](#).



**PROCEDIMENTO:** Preparare il budino al cioccolato e far raffreddare completamente.

Ricoprire una tortiera di 28 cm di diametro, dal bordo **ALTO**, con della carta da forno: è opportuno impiegare una tortiera con il bordo alto per impedire alla crema di fuoriuscire durante la cottura. Preparare l'impasto della frolla all'olio e usarne 2/3 per la base: ricoprire di crema e applicare le strisce realizzate con una rotella dentellata. Infornare in forno caldo a 200 gradi per circa 45/50 minuti o fino a doratura.

81

## Mousse bicolore di zucca e pistacchio

12 giovedì dic 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

Cari amici Ravanelli come state? Io sto soccombendo, imperturbabile, sotto le rovine di un duplice trasloco (avete presente la dinamica "svuotaerimpiduecaseincontemporanea"?), comprensivo di stoica manovra di recupero di mobili che, in tutta onestà, starebbero benissimo in discarica. Ma sia loro, che il mio conto in banca meritano davvero una seconda possibilità. Il tutto è costellato di contrattempi e gag che mi incitano alla rilettura coatta di un qualsiasi scritto di Anthony De Mello:



un'ora dall'inizio del trasloco, chiamavo i carabinieri affinché si venissero a ritirare uno stravagante ed ebbro signore in infradito convinto che ... *mi casa, es su casa!* Ma questo è stato solo l'inizio: dopo svariate settimane senza frigorifero e senza acqua, non ho certo smesso di pensare positivo e fu così che, accertata l'impossibilità di cucinare, il crudismo mi chiamò ed io .... RISPOSI!.

Qualche giorno fa ebbi anche il piacere di ospitare a cena un amico (di cui [vi ho parlato qui](#)), talmente speciale che la cena l'ha preparata da solo!

Mentre io ho fatto davvero poca fatica ed ho confezionato due piattini raw: un tortino ed un antipasto sciuè sciuè, che pubblicherò presto.



### Ingredienti per un dolcetto per due persone:

- 200 gr di zucca mantovana nettata
- 5 albicocche secche bio
- un pugno di pistacchi di Bronte, non tostati, non salati
- mezzo avocado ben maturo
- 5 datteri
- 2 C di cocco rapè



82

Vi servirà un coppapasta di circa 10 cm.

**Procedimento:** tritare finemente i pistacchi fino a ridurli in crema; aggiungere l'avocado tagliato a dadolini ed amalgamare perfettamente.

Porre il coppapasta al centro del piatto di servizio e, con l'aiuto di un cucchiaio, riempire con la crema verde e livellare per bene. Mettere in congelatore mentre procedete con la preparazione.

Tagliare a dadolini la zucca e frullarla molto bene; metterla in un colino piccolo a scolare. Nel frattempo tagliare a pezzetti le albicocche e tenerle da parte.

In una tazza da tè mettere il cocco rapè ed aggiungervi i datteri, privati del nocciolo e tagliati a dadolini piccoli: con le dita mescolare bene i due ingredienti e tenere da parte.

Riprendere la zucca scolata e frullarla insieme alle albicocche secche; assaggiare ed eventualmente correggere in dolcezza: se optate per alimenti raw, potete aumentare il quantitativo di albicocche, oppure potete aggiungere un cucchiaio di nettare di agave.

Riprendere il vostro coppapasta dal congelatore e, sempre con l'aiuto di un cucchiaio, aggiungere la crema di zucca. Compattare e ricoprire con la granella di datteri e cocco. Porre in congelatore per una decina di minuti.

Sfilare il coppapasta con delicatezza e conservate in frigo fino al momento di servire.

Trattandosi di frutta fresca è bene consumare il dolcetto nel giro di un paio d'ore.

Ora vado da Cesca a portare la ricetta e mi raccomando, partecipate anche voi che, più siamo e più zucchiamo!

## Cialde di noci con crema di cachi

16 lunedì dic 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Carissimi Ravanelli, come state? Io benone e, da qualche tempo, vivo in simbiosi con il nuovo essiccatore che mi regala sperimentazioni golosissime.

Oggi vi volevo proporre un dolcetto raw composto da due croccanti cialde essiccate che abbracciano una avvolgente crema di kaki.

### Ingredienti per 4/5 persone (con queste dosi si ottengono circa 10 cialde)

Per le cialde:

- 1 tazza di noci bio
- ½ arancia bio spremuta + la sua buccia grattugiata
- 3 cucchiaini di cocco rapè bio
- 3 albicocche secche bio
- 1 mela bio







Il giorno prima, frullare tutti gli ingredienti e spalmare su carta da forno; essiccare o nell'apposita macchina o su un calorifero. Con un coppapasta, ricavare dei cerchi di ca. 8 cm di diametro e tenere da parte ben chiusi in un vaso di vetro. Si possono mangiare tal quali o anche spalmate di creme di semi oleaginosi, ma noi oggi le vogliamo farcire per realizzare un dolce di sicuro effetto!

**Per il ripieno:**

- 4/5 kaki bio (calcolarne uno a commensale)
- 2/3 fette di arancia bio con la buccia (io ho usato quella essiccata)

Frullare il caco con l'arancia e riempire quattro/cinque coppapasta o formine dei biscotti della misura delle cialde; riporre in freezer per una mezzora.

Comporre il piatto: prendere una cialda, adagiarvi sopra la crema di kaki leggermente solidificata e sfilare il coppapasta; ricoprire con un'altra cialda e spolverare di cocco rapè.

Aspettare un paio di minuti che la crema si ammorbidisca e servire.



## Crostata con ganache di cioccolato

23 lunedì dic 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Ravanelli belli, ecco un dolce da festa, una torta da portare ai parenti ed agli amici per conquistarli con una delizia veg da urlo.

Pochi giorni fa mi è stata commissionata dal marito Ravello per festeggiare il suo compleanno con alcuni amici: che ve lo dico a fare? L'hanno spazzolata e son pronta ad essere pubblicamente smentita.

Con questo post, inoltre, approfondiamo anche il capitolo delle crostate al cioccolato, inaugurato con la versione "[budinosa](#)"!



### Occorrente:

- 1 tortiera da 28 cm

### Ingredienti:

- 1 frolla all'olio di Montersino (ricetta [qui](#))
- 200 gr di cioccolato fondente bio (per me almeno 85%)
- acqua qb
- 200 gr panna di soia bio o latte di mandorle bio qb ([qui la ricetta](#))
- 400 gr di frutti di bosco freschi bio
- 1 C di cocco rapè bio

Preparare lo scigno di frolla e cuocere in forno per 25 min ca a 180/200 gradi; mettere da parte. Mentre la base cuoce, preparare la crema: sciogliere su fiamma il cioccolato fondente, come da indicazioni che già abbiamo visto [qui](#).

Aggiungere la panna di soia tutta insieme o il latte di mandorle poco alla volta, fino ad ottenere una crema soda. Spegnerne il fuoco: vi risulterà una crema soda, che potrete ulteriormente "gonfiare" aggiungendo poco alla volta dell'acqua come facciamo usualmente [per il cioccolato Chantilly](#); aggiungete e fate assorbire a ogni passaggio fino a quando la crema avrà la consistenza desiderata..



Vi ricordo che, se anche apparisse fluida, tenderà a solidificare in fase di raffreddamento. Versare la crema ganache sulla base e decorare con i frutti di bosco ed una spruzzata di cocco rapè. I frutti di bosco aciduli in questa ricetta si sposano con la dolcezza del cioccolato ed equilibrano la nota grassa della crema.

**La crema ganache non ama il freddo perché tende a solidificare eccessivamente e perdere di morbidezza;** potete mantenerla anche per un giorno intero a temperatura ambiente. Se poi dovesse proprio avanzare, cosa di cui dubito, consiglio di metterla in frigorifero per una migliore conservazione.

**E visto che manca davvero poco, auguro un felice e sereno Natale a tutti!**

Buon Natale!

## Gingerbread

24 martedì dic 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

Cari Ravanelli, ecco un'altra idea per la festa di Natale ormai vicinissima! La mia piccola Ravanellina mi ha dato una grande mano nel preparare alcuni pensieri per amici e parenti, così domani fioccheranno Gingerbread man e frollini speziati in tutte le case che visiteremo.







### Con le dosi indicate otterrete:

- 32 Gingerbread grandi
- 5 Gingerbread piccoli
- 45 frollini misti cuoricini, stelline
- + ritagli vari (ossia i biscotti del cuoco e dell'aiutante)

che vi basteranno per confezionare almeno una quindicina di bustine regalo per amici e parenti! Un bel risparmio, no?

### Ingredienti:

- 500 gr farina integrale bio
- 500 gr farina di tipo 2 bio
- 200 gr di [gulamerah](#) o zucchero integrale di canna equo
- 140 gr olio EVO bio
- 100 gr olio girasole spremuto a freddo bio
- 250 gr acqua
- 1 C di zenzero in polvere bio
- 1 C di cannella in polvere bio
- 1 C di ras el hanout (mix con coriandolo, curcuma, curry, pepe, cumino, chiodi di garofano, noce moscata) bio
- 1 c di vaniglia bourbon in polvere bio
- 1 pizzico di sale integrale fino
- 2 scorze di limone grattugiate bio
- ½ bustina di cremor tartaro bio
- Gocce di cioccolato fondente bio qb
- Cocco rapè bio qb

Accendere il forno a 180 gradi.

Mescolare tutti gli ingredienti secchi.

Sbattere insieme gli oli e l'acqua fino a creare un'emulsione densa, come fosse una maionese. Unire i liquidi ai secchi e fare una palla. Se dovesse servire, aggiungere un po' d'acqua per impastare meglio.

Dividere l'impasto in 3 parti. Stenderlo dell'altezza di ca 3/5 mm e ricavare le formine desiderate. Decorare i gingerbread con gocce di cioccolato e cocco, se gradito.

Infernare su una teglia ricoperta di carta da forno per circa 10/15 min a seconda della grandezza dei biscotti. Con queste dosi io ho riempito tre teglie.





Fare raffreddare completamente ed impacchettare i vostri biscotti deliziosi e profumatissimi.

## Cachi essiccati

**28 sabato dic 2013**

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)



Cari Ravanelli,  
la stagione dei cachi sta davvero per finire e bisogna correre ai ripari.

Per chi, come me, ama questo frutto alla follia, è il momento di fare scorte ed essicare tutti quelli che si riescono a trovare!

Una volta secchi, li potrete gustare quando vorrete, anche questa primavera o questa estate, per realizzare deliziosi piatti che la loro beneamata dolcezza ed il loro inconfondibile aroma renderanno unici.

Lo so che è presto, ma io già me lo immagino il mio gelato al kako! SLURP!

### Ingredienti:

- quanti kaki stanno nel vostro essiccatore o sui termosifoni di casa: nel mio 8 kaki a fettine di 5 mm circa.

### Procedimento:

Scegliete kaki piuttosto compatti e sodi.

Se avete ancora a disposizione cachi del vostro albero non troppo maturi, meglio: l'astringenza tipica del frutto acerbo si perde grazie all'essiccatura.

Se invece son tutti finiti, ancora per poco troveremo in vendita i kaki persimmon o il caco mela o vaniglia, quelli duri insomma, che sono davvero ottimi essiccati.

Mantengono inoltre un colore stupendo.  
Lavate ed asciugate bene i kaki.  
Tagliateli a fettine di 5 mm ca e disponeteli sull'essiccatore, direttamente sulle placche, facendolo andare per circa 12-16 ore a meno di 40 gradi; se non lo avete usate fogli di carta da forno da distribuire sui termosifoni di casa.  
Conservare in barattoli di vetro chiusi, in ambiente buio e secco.



## Cannoli di banana e panna di cocco

03 venerdì gen 2014  
Pubblicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Buongiorno Ravanelli, come state?

Dopo il post sui [cannoli di cachi](#), oggi vi presento i cannoli di banana farciti con panna di cocco homemade, dolci stravaganze concepite per celebrare le grandi feste di fine anno. L'idea della pasta di banane è del mitico Epineo che ha ideato e realizzato dei dolci da paura: [i Fruotoli e i Bannoli](#)!

Come i precedenti, anche i dolcetti proposti oggi sono 100 % frutta-frutta, raw ed anche privi di semi oleaginosi ... una buona scusa per fare il bis!



**Ingredienti per 8 cannoli di banane (ossia due teglie dell'essiccatore):**

- 4 banane del commercio equo

**Procedimento:**

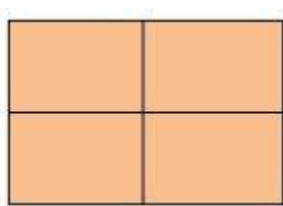
Sbucciare le banane e frullarle con il minipimer.

Stendere la pasta di banane sulle teglie dell'essiccatore ricoperte di carta da forno, avendo cura di livellare per bene. Essiccare per 15 ore a meno di 40 gradi. Dopo le prime 10 ore, conviene comunque controllare lo stato dell'essiccazione: quando è pronta la pasta deve potersi sollevare completamente, ma non risultare completamente secca.

Una volta essiccata, stenderla su un tagliere di legno.

Rifilare i bordi con un coltello affilato e tagliare prima a metà per il verso lungo e poi ancora a metà, fino ad ottenere 4 rettangoli come questi.





Arrotolare a sigaro ciascun rettangolo e sigillare i bordi con un pennello (o il vostro dito ;D) imbevuto d'acqua. Se avete gli stampi d'acciaio impiegati per preparare i cannoli siciliani è il momento buono per usarli: arrotolate la pasta intorno allo stampo e fate girare più volte il tubo d'acciaio all'interno per evitare che la pasta vi aderisca e sia successivamente difficoltosa la fuoriuscita della formina. Se non avete gli stampi, fa lo stesso: vi verranno bene ugualmente.



Rimettere nell'essiccatore i cannoli per 4 ore; se invece avete usato gli stampi, procedete in questo modo: 2 h con la formina d'acciaio e poi altre 3 senza.

Una volta che i vostri cannoli sono essiccati a dovere, li potete conservare in vasi di vetro chiusi in ambiente buio ed asciutto. Se non prendono umidità, si manterranno tal quali per molto tempo.

Ora però è il momento di farcirli!

**Farcitura proposta per ciascun cannolo (moltiplicate voi all'occorrenza):**

- 1/2 bicchiere di panna di cocco homemade ([qui le istruzioni](#))
- 1/4 di banana o una presa di zucchero di cocco raw
- chicchi di melograno qb.

Seguite le istruzioni che trovate [qui](#) per preparare in casa la panna di cocco partendo da una semplice lattina di latte. Aggiungete un po' del vostro dolcificante preferito (se optate per la banana, schiacciatela prima con una forchetta) ed assaggiate, regolando a vostro piacere l'intensità del "dolce": montate infine con le fruste elettriche. Aiutandovi con una sach à poche con il beccuccio a stella, farcite il cannolo, procedendo per strati: mettete un po' di panna, un po' di chicchi di melograno, un po' di panna, un po' di chicchi e via fino alla fine. Decorare e ... gustare!

## IL METODO DEFINITIVO PER PULIRE LA MELAGRANA

Queste due immagini anticipano il trucco: ci vuole veramente un baleno per pulire anche frutti grossi e ricchissimi di chicchi! (Clikkate sulle immagini per ingrandire).





Se anche voi amate la melagrana, ma vi rinunciate spesso per via della pigrizia, beh è arrivato il momento di scoprire questo metodo sensazionale!

Garantisco la melagrana pulita in un minuto netto con pochissima fatica.

E per farlo vi invito a guardare il [video di questo bel giovane di nome Francesco!](#)

## Biscrudi cocco e arancia

15 mercoledì gen 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Carissimi Ravanelli ben trovati! La ricetta che vi propongo oggi è stata leggermente riadattata da un'idea di MissVanilla che potete trovare [qui](#).

Ora vi racconto la mia versione che porto **dritta dritta a Salutiamoci**, l'ormai famosissimo gioco di [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [Ravanello Curioso](#), per il mese di gennaio tutto dedicato agli AGRUMI (arance gialle e rosse, limoni, cedri, pompelmi rosa e gialli, mandarini, clementine e kumquat).

89



### Ingredienti:

- 1 T di mandorle bio
- buccia grattugiata di un'arancia bio
- succo dell'arancia grattugiata
- 3 C di cocco rapè bio
- 1/2 mela bio o 4/5 fettine di mela essiccata bio
- semi di papavero per decorare

Frullare tutti gli ingredienti solidi fino a ridurli in crema e poi aggiungervi il succo di arancia. Se dovesse risultare scarso, rabboccare con qualche C di acqua da aggiungere pian, piano avendo cura che tutto il liquido precedente sia completamente assorbito.

Dovete ottenere un composto compatto e modellabile.

Formare i biscotti realizzando la forma preferita e farli essiccare circa 10 ore ad una temperatura massima di 40 gradi.



Se non disponete dell'essiccatore, potete usare dei fogli di carta da forno e riporli sui vostri termosifoni.

Già che l'essiccatore era in funzione, ho preparato anche un po' di limoni per fare le **Frizzine ai limoni!** Per ricette e procedimento, guardate [qui](#) su Essiccare.com.



## Crostata alla marmellata di susine

21 martedì gen 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezza](#)



Della crostata alla marmellata, abbiamo già parlato [qui](#)! Ma, se possibile, c'è qualcosa che, all'interno della suddetta categoria, è ancora più buono: la crostata alla marmellata di susine. E quando parlo di marmellata di susine, intendo quella preparata con SOLA frutta appena raccolta, magari di piante selvatiche e cucinata in purezza: SENZA NESSUN INGREDIENTE AGGIUNTO.

90

Sì, perché la marmellata viene decisamente bene anche senza addizioni, come ci dimostra con grande perizia la bravissima [Annalisa di Passato tra le mani](#).



Visto che siamo fuori stagione e non c'è modo di prepararsi la marmellata in casa, io vi suggerisco questa che trovo al supermercato: [la marmellata di susine dell'Azienda Agraria San Benedetto di Montepulciano](#). Credo fermamente che non abbia eguali: solo mia nonna riusciva a farla più buona, con le susine selvatiche e generose delle nostre colline. Non ho mai trovato un gusto uguale o un prodotto che le potesse vagamente assomigliarle, nemmeno tra gli scaffali dei negozietti bio o tra le marmellate dolcificate con succo di mela o uva et similia. Leggete gli ingredienti di questo barattolo e godete:

**"SUSINE FRESCHE".**

STOP.

*"Susine di Montepulciano: frutto polposo della nostra terra, proveniente da albero selvatico coltivato in frutteto; se ne ricava una conserva di sapore gradevolmente amarognolo perché cotta alla fiamma."*

PS: non mi paga nessuno per la pubblicità, già lo sapete e francamente ignoro se l'Azienda in questione sia pro o anti vegan o ... indifferente, ma io non conosco una marmellata altrettanto buona.





Questa mia umile versione della crostata è un riadattamento della **frolla all'olio di Montersino** di cui abbiamo [già parlato qui](#) e [qui](#). Le dosi sono per una teglia da 28 o 30 cm.

**Ingredienti:**

- 250 gr di farina di tipo 2 bio
- 250 gr di semola di grano duro rimacinata e bio
- 200 gr di [gulamerah o zucchero di canna integrale](#)
- 125 ml di acqua
- 70 ml di olio EVO delicato bio
- 70 ml di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 buccia di limone bio grattugiata
- 1 presa di vaniglia in polvere bio
- 1 presa di cremortartaro (facoltativo)
- 1 vasetto di marmellata senza zucchero, almeno 400 gr



**Info sugli ingredienti e sulle combinazioni:** le trovate [qui](#) spiegate con maggiore dettaglio. Quanto al *gulamerah* che è un non-zucchero che sto usando nelle ricette dove si rivela necessaria la presenza di uno zucchero "solido", dispongo finalmente di maggiori notizie gentilmente fornitemi dalla mitica [Lo di Galline 2ndLife](#) che mi ha segnalato due link: li trovate [qui](#) e [qui](#).

**Procedimento:** in una ciotola capiente versare l'acqua ed il gulamerah; mescolare fino a far sciogliere lo "zucchero". Unire un pizzico di sale, la presa di vaniglia, la scorza di limone grattugiata ed il cremortartaro (se avete deciso di adoperarlo) e girare per bene.



Aggiungere i due oli e mescolare per bene fino a quando acqua e olio vi sembreranno ben amalgamati. A questo punto aggiungere le farine; prima una e mescolare per bene, poi l'altra ed impastare con le mani fino ad ottenere una palla: risulterà un poco appiccicosa, ma compatta e, grazie alle semola, avrà un bel colore giallo.

Prendere la palla e prelevare metà impasto: usando le mani, stendere l'impasto nella teglia, che avrete ricoperto di carta da forno e bucherellare tutto con una forchetta; fare una bella biscia cicciotta da usare per il bordo della crostata.

Ricoprire il tutto con la vostra marmellata: ve ne occorrerà un vasetto di almeno 400 gr.



Stendere l'altra metà dell'impasto e tagliare con [il rullo per losanghe](#); con gli avanzi di pasta, realizzare tanti piccoli fiorellini, di misure diverse, e sovrapporli: usarli per decorare tutta la crostata.

Una volta conclusa la preparazione, **mettere la crostata in frigorifero per un paio d'ore** (dettagli [qui](#)). Accendere il forno a 180 gradi ed infornare per circa 35/40 minuti o fino a quando la vostra crostata avrà un bel aspetto ambrato.



Con questo impasto, il risultato "frolloso" è garantito anche oltre la settimana: la crostata non secca, non indurisce, ma rimane ottima per diversi giorni.

## Cheesecake ai frutti d'inverno

04 martedì feb 2014

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Carissimi Ravanelli come state? Oggi vi propongo un tortino raw realizzato con golosa frutta invernale: melograno, kaki, melone giallo e l'immane mela, che mi sta ogni giorno più simpatica!



Questo tortino si può preparare anche con qualche giorno d'anticipo, purché lo riponiate in congelatore fino a qualche ora prima del consumo. La guarnizione fucsia che realizzeremo con del melograno in purezza, consiglio comunque di aggiungerla solo all'ultimo minuto. Ne gioiranno gli occhi ed il palato.

Dosi per una teglia di vetro 35 X 40 cm (ca 24 piccole porzioni)

### Ingredienti per la base:

- 2 bicchieri di anacardi
- 2 bicchieri di uvette
- 1/2 bicchiere d'acqua ca

Frullare tutti gli ingredienti, aggiungendo ca mezzo bicchiere d'acqua e stendere l'impasto con le mani direttamente nella teglia ricoperta di carta da forno. Cercate di



non frullare troppo gli anacardi altrimenti rilasceranno olio per via del surriscaldamento; piuttosto aggiungete un po' di acqua per permettere ai semi di trasformarsi in una omogenea crema soda. Mettere in congelatore la teglia mentre si prepara il ripieno.

#### Ingredienti per la farcia:

- 1 mela
- 3/4 di melone giallo
- ½ limone spremuto
- 1 bicchiere di anacardi
- 100 gr di farina di mandorle
- 1 c di [polvere magica di agrumi](#)
- 1 c di vaniglia burbon
- 15 fettine di [kaki essiccati](#)

93

Frullare la mela con il limone per evitarne l'ossidazione. Aggiungere gli anacardi fino ad amalgamare perfettamente e non avere grumi. Aggiungere la polvere di agrumi e la vaniglia in polvere e mescolare. Alla fine unire il melone tagliato grossolanamente e, se la crema tendesse ad essere troppo liquida, dargli corpo con qualche cucchiaino di farina di mandorle.

Tagliare a listarelle sottilissimi i kaki e poi a dadolini ed incorporare nella crema; prelevare la teglia dal congelatore e stendervi sopra tutta la farcia.

Mettere in congelatore per un paio di ore fino a quando la torta diventa compatta: dovrete ottenere una consistenza che vi consenta di tagliare con precisione e pulizia delle belle porzioni a cubotti. Se non intendete consumare la cheesecake subito, dopo averla tagliata, potete tenerla in congelatore anche per qualche giorno.



Un paio d'ore prima di servire, tirate fuori dal congelatore la vostra torta già porzionata e ricoprite.

#### Ingredienti per la copertura:

- un melograno grosso e polposo
- una manciata di scaglie di cioccolato fondente (opzionale)

Pulite un grosso melograno con il nostro infallibile metodo che abbiamo già illustrato [qui](#)! Metà frullatelo e versatelo sulla cheesecake. L'altra metà distribuitela sul dolce insieme a qualche piccola scaglia di cioccolato fondente.



# Torta Raffaella

25 martedì mar 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)



Ciao Ravanelli, bentrovati! Il 21 marzo è arrivato e, con esso, il compleanno di un'amica dolcissima che rifulge, ogni anno, come la Primavera. Per lei ho forgiato il mio amore in materia: le sembianze sono quelle di una golosa torta che riserverei alle occasioni speciali ed a persone uniche.

94

## Ingredienti e procedimento:

- Frolla all'olio di Montersino che trovate [qua](#).
- Ganache di cioccolato che trovate [qua](#).
- Coulis di fragole che trovate qua sotto.
- Panna montata veg che trovate qua sotto.

## PREPARAZIONE DELLA BASE DI FROLLA

Per la frolla, usare metà dose di quella prevista dalla ricetta. Preparare la frolla e dividerla a metà. Una metà stenderla e ricoprire la base di una tortiera da 26 cm di diametro, precedentemente oleata ed infarinata.



Stendere anche l'altra metà e, con l'aiuto di una formina tonda per biscotti e ricavare tanti "ciondoli", come in foto. (\*)

(\*) Questo tecnicismo non è farina del mio sacco, ma del bravissimo [Augusto Tino Bevilacqua](#), un artista davvero, che ho conosciuto grazie all'altra forza della natura Alice di Violamirtillo: "Dicesi ciondolo quell'oggetto avente perimetro circolare, ottenuto mediante coppatura con altro ciondolo metallico pressato su qualsivoglia pasta stesa". Sapevatelo!

Una volta ricavati i ciondoli, disporli regolarmente lungo il bordo della crostata: ogni ciondolo aderirà per metà alla base e per l'altra metà al bordo della tortiera. (Se cliccate sulle foto le vedrete ingrandite).

Con i rebbi di una forchetta, bucare per bene la base della frolla e mettere in frigo per un'oretta.





Accendere il forno a 180/200 gradi e portare a temperatura. Cuocere la torta per circa 20 minuti o fino a doratura.

### PREPARAZIONE DELLA GANACHE

Preparare la ganache e versarla, ancora calda, sulla base di frolla. Dare dei colpetti leggeri alla tortiera, per assestare e livellare. Fare raffreddare completamente e mettere in congelatore per dieci minuti. Mentre la tortiera è in congelatore, dedicarsi alla coulis di fragole.

### COULIS DI FRAGOLE

#### Ingredienti:

- 125 gr di fragole
- 1 C di limone spremuto
- 1 C di zucchero di canna o di cocco (gulamerah)

Frullare le fragole con limone e zucchero: assaggiare ed aggiustare secondo gusto. Tenere da parte una tazzina di coulis e versare, tutto il resto, sopra lo strato di cioccolato che sarà ormai sodo. Sbattere leggermente la tortiera sul piano d'appoggio per livellare bene la coulis. Rimettere la tortiera in congelatore per almeno dieci minuti mentre si prepara la panna veg.

### PREPARAZIONE DELLA PANNA VEGETALE

- 50 gr di latte di soia
- olio di girasole spremuto a freddo **e deodorato qb**
- 1 C di limone
- 1 C di zucchero di canna o di cocco (gulamerah)

Usare latte preferibilmente freddo. Mettere il latte, il limone e lo zucchero in un boccale del minipimer. Frullare con il frullatore ad immersione ed aggiungere a filo, pianissimo, l'olio fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Ricoprire con la panna la coulis di fragole. Sbattere leggermente la tortiera sul piano d'appoggio per livellare bene la panna.



### DECORARE

Prendere una siringa da pasticceria e riempirla con la crema di fragole. Disegnare un cuore sopra la panna e poi tante piccole gocce in cerchi concentrici. Con l'aiuto di uno stuzzicadente, incidere leggermente le gocce e realizzare tanti piccoli cuoricini.

Decorare con qualche fiore. Io ho usato quelli bianchi della Minestra Nera, altrimenti nota come [Spigarello](#)! Tanti auguri Raffa!

# Crostata con crema al limone

15 martedì apr 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

Cari Ravanelli, state cercando una squisita torta della nonna farcita con crema al limone? Bene, siete arrivati nel posto giusto!



96

Io l'ho assaggiata per la prima volta [in questa occasione](#), preparata come sempre dalla spumeggiante Brenda, e la trovo una delle torte più gustose mai mangiate! Ho preso e poi modificato la ricetta dal libro [Cucina Etica Dolce!](#)

## Ingredienti per la frolla all'olio di Montersino:

- 250 gr di farina di tipo 2 bio
- 250 gr di semola di grano duro rimacinata e bio
- 100 gr di [zucchero di cocco](#) (o, se lo usate, zucchero integrale bio)
- 125 ml di acqua
- 70 ml di olio EVO delicato bio
- 70 ml di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato bio
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 buccia di limone bio grattugiata
- 1 presa di vaniglia in polvere bio
- 1 presa di cremortartaro (facoltativo)

## Ingredienti per la crema:

- 600 ml di latte di riso
- 20 g di farina tipo 2
- 50 g di olio girasole
- 40 g di amido di mais
- 40 g di zucchero di cocco (o zucchero di canna integrale)
- 1 limone spremuto
- 2 scorze di limone grattate
- 1 c di [polvere magica di agrumi](#)
- 1 bustina di zafferano o 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1 c di vaniglia
- 100 gr di anacardi tritati al coltello

**Per la crema:** in un pentolino mettere 500 ml di latte, le bucce del limone grattugiato, la polvere d'arancia, la vaniglia e portare a bollire, avendo cura di mescolare spesso. In un bicchiere mescolare amido, farina, zucchero, curcuma o zafferano e sbattere tutto insieme con l'olio. Diluire piano piano con 100 ml di latte.



Quando bolle il latte nel pentolino, versarvi dentro il contenuto del bicchiere e sbattere continuamente con una frusta, facendo sobbollire fino a quando la crema non si rapprende. Spegnerne il fuoco, aggiungere il limone spremuto e mescolare molto bene. Lasciare raffreddare completamente.

**Per la frolla:** procedere come da consueta ricetta che trovate [qui](#). Dividere in due l'impasto. Stendere la base e versarvi sopra la crema, metà degli anacardi tritati e richiudere con l'altra metà impasto.

Spennellare con un po' di latte di riso e distribuire sopra gli altri anacardi rimasti.

Cuocere a 180 gradi per 45 min o fino a doratura. Buona, anzi buonissima calda, tiepida o fredda!



## Chocolate Chips Cookies

09 venerdì mag 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#)

I chocolate chip cookies sono dei golosi biscotti di origine americana, preparati con gocce di cioccolato, perfetti da gustare in ogni momento della giornata. E perfetti anche da arricchire con noci o altro seme oleaginoso di vostro gusto!

La mitica Aida Vittoria Éltanin, che è partita in questi giorni con la bellissima esperienza dei [21 giorni nell'Eden](#), gruppo che conta l'elettrizzante partecipazione di ben 5.500 persone, ha subito proposto una sfida: veganizzare la ricetta dei famosi biscotti degli yankees!

E indovinate? Ci son riusciti tutti! E con grande piacere, vi presento la ricetta di una cara amica di casa Ravanella & Papalo: i **Vegan Chocolate Chips Cookies di Simona Sambati**.



### Ingredienti:

- 100 gr farina 0 bio
- 50 gr farina di mais fioretto bio
- 50 gr farina di nocciole bio
- 1 cucchiaino di lievito naturale per dolci bio
- 1/2 cucchiaino di sale
- 50 gr zucchero di canna integrale
- 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 50 ml di olio di mais bio deodorato
- 60 ml latte di riso
- 100 gr gocce di cioccolato fondente

Accendere il forno a 150 gradi.





Unire prima tutti gli ingredienti secchi e mescolarli bene tra di loro. A parte amalgamare i liquidi. A questo punto unire gli ingredienti secchi e liquidi, avendo cura di aggiungere i liquidi poco alla volta fino a completo assorbimento.

Ricoprire una teglia con un foglio di carta da forno: fare delle palline, e riempire tutta la teglia, tenendole ben distanziate. Schiacciare leggermente tutte le palline o con un cucchiaio o con il palmo della mano.

Decorare i biscotti con gocce di cioccolato e, se volete, anche con gherigli di noci fatti a pezzi grossolani.

Mettete in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti. Se anche vi dovessero sembrare ancora morbidi, non occorre proseguire nella cottura: i biscotti si asciugheranno raffreddandosi.

## Torta all'acqua

09 lunedì giu 2014

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#) [Dolcezze](#)

Buongiorno Ravanelli belli!

Oggi vi propongo una torta buonissima, un dolce che, per la sua delicatezza ed il suo profumo, ricorda tanto la mitica torta Paradiso. Questa però è specialissima perché è a *base d'acqua*. Provatela e la sposerete per sempre!



**Ingredienti per una tortiera da 26 cm (una ciambella è l'ideale!):**

- 290 gr farina di tipo 2 bio
- 320 gr acqua
- 130 gr zucchero di cocco (o integrale di canna) bio
- 1 c e 1/2 di vaniglia in polvere bio
- 2 scorze di limone bio grattugiate
- 2 limoni spremuti
- 10 C di olio di girasole spremuto a freddo e deodorato
- 1 cucchiaino raso di bicarbonato
- 1 bustina di cremor tartaro bio
- carrube o cacao amaro in polvere per spolverare
- ciliege e panna veg per decorare

Accendere il forno a 180 gradi.

In una bacinella mettere l'acqua, l'olio e lo zucchero e sbattere per bene fino a quando lo zucchero risulti ben sciolto. In un'altra bacinella versare tutti gli altri ingredienti ed amalgamarli bene tra di loro.



Mescolando continuamente con una frusta, unire il composto secco al liquido fino ad ottenere una crema simile alla besciamella.



99

Rivestire la teglia con della carta da forno e versarvi dentro l'impasto.  
Infornare per circa 35/40 minuti e verificare la cottura con uno stecchino.

Io l'ho provata anche in un'altra variante:

con una dose abbondante di fettine di fragole essiccate!

Sia dentro l'impasto che sopra per decorare.

A me piace moltissimo e a voi?



## Cake di avocado e cocco

19 giovedì giu 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Raw](#)

Cari Ravanelli, ben trovati! Eccovi una ricetta gustosa, fresca, raw e dai colori brillanti: la torta di avocado e cocco! Buona parte dell'idea originaria viene dal bellissimo libro 'L'essenza del crudo' di David Cotè e Mathieu Gallant, ma è stata rivisitata per venire incontro ad esigenze di economicità. ;D

Il risultato è buono, da leccarsi i baffi!

**Dosi per 1 tortiera con i bordi apribili di ca 22 cm:**

- ½ T di anacardi
- 1 T di noce di cocco grattugiata
- 4 datteri denocciolati
- ½ C di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale integrale fino





#### Farcitura di avocado e limone:

- 2/3 avocado maturi (ca 300 gr)
- 100 ml di limone spremuto
- 100 gr di anacardi
- 125 ml di succo d'agave
- 1 c di vaniglia in polvere

#### Finitura:

- qualche cucchiaino di latte di cocco, la parte densa
- foglioline di menta
- fettine di limone

100

Per la base: nel robot da cucina tritare finemente gli anacardi. Aggiungere successivamente tutti gli altri ingredienti e tritare fino a quando otterrete un impasto sodo e modellabile.

Stendere 2/3 dell'impasto sul fondo della tortiera ed il restante terzo sui bordi. Per la farcitura, tritare finemente gli anacardi fino a ridurli in una pasta omogenea. Aggiungere ora tutti gli altri ingredienti, avendo cura di tagliare l'avocado solo all'ultimo momento per evitarne l'ossidazione. Versare tutto il composto sulla base della torta.

Versare il latte di cocco in una pipetta o in una siringa per dolci.

Realizzare una spirale sulla farcitura di avocado e, con uno stecchino di legno, (ma potete anche usare un coltello) realizzare la trama "a tela di ragno", incidendo delle linee concentriche dal centro della spirale ai lati.

Tenere in frigo almeno una notte e servire fredda. La torta si conserva fino a 10 giorni in frigorifero in un contenitore ermetico. Per farvi un'idea di come realizzare l'effetto ragnatela su una torta, consultate questo [link](#).



## Le basi

### L'oziosa cottura della zucca

03 domenica nov 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari amici, più che un post, questa è una comunicazione di servizio! Dlin, dlon. Se anche voi amate la zucca, ma fate una fatica bestiale ogni volta che dovete prepararla, se vi serve cotta da mangiare al naturale, da impiegare per una torta o per la farcitura dei





ravioli, da ridurre in purea, da farci una vellutata o da saltare in padella, beh **non dovete fare altro che lavarla.**



Tutto qui:  
dimenticate  
i coltellacci  
e le  
faticate!  
Accendete  
il forno a  
200 gradi e  
metteteci  
dentro la  
zucca  
intera.

101

Fatela cuocere per circa 40 minuti, o più, fino a quando i rebbi della forchetta entreranno senza resistenza nella scorza.

La zucca è pronta: ora si che è facile tagliarla! E se siete degli appassionati, vi ricordo che la **buccia è commestibile: niente di più, niente di meno.**

Se volete potete anche cuocerla tagliata a metà, pulita dei semi con un cucchiaino ed appoggiata a testa in giù su un foglio di carta da forno: così cuocerà in metà tempo.

O ancora, come ci suggerisce Titti de [La Casota Vegan](#), possiamo passarla in forno per 10-12 minuti così da ammorbidirla per poterla poi affettare e sbucciare con facilità: poi si cucina come si crede.

Infine vi ricordo che è iniziato un nuovo frizzante mese a [Salutiamoci](#): per tutto novembre raccogliamo ricette che hanno per protagoniste le lenticchie e portiamo le nostre prelibatezze a Il Mondo di Ci.

Eccomi Caterina, io partecipo con questa semplice e gustosa ricetta indiana: [Il Dahl di lenticchie rosse e zucca](#).

Il dahl può essere proposto come una purea densa ed accompagnato ad altre pietanze a base di verdure oppure, cuocendolo con una quantità maggiore di brodo, è possibile trasformarlo in una zuppa od una vellutata. Cardamomo e curry sono un po' gli ingredienti indispensabili per conferire la giusta nota indiana alla preparazione.

Noi lo vogliamo ulteriormente arricchire con la zucca, per proporre un piatto aromatico e dolce che farà felice molti bambini e regalerà una coccola a tanti *grandi bambini* stressati ;-D!



#### Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di lenticchie rosse bio
- 300 gr ca di zucca bio tagliata a piccoli dadini
- brodo vegetale home made qb



- rosmarino bio qb
- un paio di foglie d'alloro bio
- qualche bacca di cardamomo
- 1/2 C di curcuma o curry (se preferite un sapore più deciso)
- sale integrale di Sicilia qb
- olio EVO bio qb

Far soffriggere i dadini di zucca per ca una decina di minuti nell'olio, insieme alle spezie ed il sale. Aggiungere le lenticchie rosse, il brodo vegetale e portare a bollore. Coprire, abbassare la fiamma al minimo e far cuocere per 30 minuti. Eliminare le bacche di cardamomo. Da gustare corposa, al naturale. Semplice e divina!

## Tofu strapazzato

08 venerdì nov 2013

Publicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Le basi](#), [Secondi](#)

Ecco un post da "istruzioni di base", da personalizzare a propria immagine e somiglianza: il **tofu strapazzato!** Una preparazione facile, gustosa, veloce ...

La sua realizzazione può essere declinata in molti modi: vi suggerisco di cominciare da ricette classiche come quelle della [Cuoca Petulante](#), di [Semplicemente Vera](#), di [Elisabetta Rigamonti](#), fino ad arrivare alle versatili proposte di noi [Genitori Veg, con la ricetta di Margherita](#). Per chi non ha mai avuto il piacere di gustare del tofu strapazzato, diremo solo che l'aspetto è molto simile a quello delle uova sbattute e quando la preparazione viene arricchita di curcuma o zafferano, il colore giallo abbaglia facilmente l'occhio e, di riflesso, il palato.



E per quanto riguarda le origini?

La ricetta viene dal meraviglioso Giappone dove è conosciuta con il nome di **Iridofu**: *"Tofu sauteed with shiitake mushrooms, carrots and snow peas and seasoned with sake, soy sauce, sugar and egg. Even without the addition of egg, this tofu dish reminds one of scrambled eggs!"*. Fonte: [japanesefooddictionary](#).

## Tofu leggero alle verdure croccanti



### Ingredienti per 3 persone:

- 1 panetto di tofu bio da 400 gr
- 1 carota bio
- 1 cipollotto bio
- 1 zucchina bio
- 1 T di germogli bio
- 1 c di curcuma
- origano e basilico freschi o essiccati
- olio di sesamo tostato o olio EVO
- sale integrale qb



## Procedimento:

Tagliare e saltare tutte le verdure in padella.  
Aggiustare di sale e fare insaporire per un paio di minuti.



Prendere il panetto di tofu e sbirciarlo con le mani, sopra alle verdure. Aggiungere una puntina di curcuma, sale ed aromi e mescolare bene.

103

Far cuocere a fiamma allegra, mescolando di tanto in tanto e cuocendo per una decina di minuti o finché il tofu risulterà asciutto.

Si può servire caldo o anche freddo.

Io amo dare carattere alla versione base con alcuni ingredienti "esotici" aggiungendo funghi shiitake (reidratati in acqua tiepida per almeno venti minuti), zenzero a julienne, qualche C di tamari ed una spolverata di sesamo tostato: tutto dipende dai gusti dei commensali.

## Tofu rinforzato con porro, cipolla, funghi e pomodori secchi

### Ingredienti per 3 persone:

- 1 panetto di tofu bio da 400 gr
- 1/2 porro bio tagliato a listarelle
- 1/2 cipolla bio affettata fine
- 250 gr di funghi freschi
- ca 6 pomodori secchi bio
- 1 c di curcuma
- origano e basilico freschi o essiccati
- olio di sesamo tostato o olio EVO
- sale integrale qb







#### Procedimento:

Tagliare e saltare tutte le verdure in padella.  
Aggiustare di sale e fare insaporire per un paio di minuti.

**Prendere il panetto di tofu e sbriciolarlo con le mani**, sopra alle verdure. Aggiungere una puntina di curcuma, sale ed aromi e mescolare bene. Far cuocere a fiamma allegra, mescolando di tanto in tanto e cuocendo per una decina di minuti o finché il tofu risulterà asciutto.

Si può servire caldo o anche freddo.

## Chips di zucchini

15 giovedì mag 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Le basi](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli, qui l'essiccatore non sta mai a riposo!

E ne vengono fuori prelibatezze da metter via per i momenti bui. L'idea di oggi è della mitica [MissVanilla](#), che ha sempre proposte gustose ed originali da suggerire.



#### Ingredienti:

- tutte le zucchine che entrano nel vostro essiccatore
- sale integrale fino qb
- erba cipollina

#### Procedimento:

Lavate e asciugate accuratamente le vostre zucchine, quindi tagliatele a rondelle di circa 4 mm di spessore, facendo attenzione a mantenerle il più omogenee possibile tra loro. Mettete le zucchine in una ciotola e conditele con sale e spezie.

Disponetele nell'essiccatore e fatele andare a meno di 40 gradi.

Attendete fino a completa essiccazione: dovrebbero essiccare in 8/12 ore.

Se non avete l'essiccatore, distribuitele su fogli di carta da forno sui termosifoni di casa vostra.

A questo punto saranno diventate piccole e croccantino: servitele ai vostri ospiti o strafogatevi anche da soli.

Per la conservazione, come per ogni altro prodotto essiccato, utilizzate vasi di vetro e riponete in un luogo fresco, asciutto e buio.

Fonte della ricetta e del procedimento: [qui](#).

E mi raccomando, là fuori c'è un mondo di cose buone da essiccare! Non lasciatevele sfuggire!



# Viva México!

## Feliz cumpleaños, mi amor

23 martedì lug 2013

Publicato da [ravellocurioso](#) in [About Ravello](#)

Carissimi, come state? Oggi per me è una giornata speciale: il mio cuoricino suona a festa per la mia adorata nipotina che compie 2 anni! E guardate un po' cosa le ha preparato la sua splendida mamma [Papalo](#) nel lontano Mexico?

105



A tutti gli invitati è stato offerto un "compleanno 100% vegan e sano, cruelty-free, senza zucchero, senza coloranti, senza additivi, senza conservanti, senza oli di scarsa qualità, senza prodotti di dubbia provenienza. Tutto fresco, per lo più biologico e vegan al 100%."

E, come ci dice Papalo: "avevo dei dubbi, ma ora sono sicura che **S I P U O' F A R E !**".

Anche quando festeggiamo, l'occasione è buona per far bene a noi, ai nostri ospiti ed a tutti i cuoricini del mondo.

Non per niente in casa di Papalo, le pareti sono dipinte con gli animali. Eh già, tutti hanno un cuore ed esiste un solo modo per rispettarlo: un tavolo privo di sofferenza.

Per il banchetto, Papalo ha anche pensato di offrire golose bibite autoprodotte, sostituendo le bevande analcoliche in bottiglia e le trazionali "agua de sabor" (ricchissime di zucchero) con spremute freschissime di pompelmo e latte di mandorla per tutti!



Ed ora la carrellata delle delizie!



## Lasagne con ragù alla bolognese veg



Le lasagne veg, sono veramente semplici da realizzare e di sicuro successo. Mai nessuno si accorge del veg-barbatrucco. Se non le avete mai provate, eccovi due indicazioni utili.

Qui trovate la ricetta del [ragù veg](#) e qui la ricetta della [besciamella](#)! Ed il gioco è fatto! Una squisitezza.

106

## Insalata mista da urlo

- lattuga,
- germogli di broccoli,
- mirtilli,
- uvetta passa.

Provatela e non ne rimarrete delusi!  
Veramente un'insalata fresca di colori, sapori ed abbinamenti insoliti.



## Insalata mista di cereali con

- fagioli,
  - lenticchie,
  - mung,
  - quinoa,
  - riso,
  - grano,
  - semi di zucca
- con cipolla e limone.

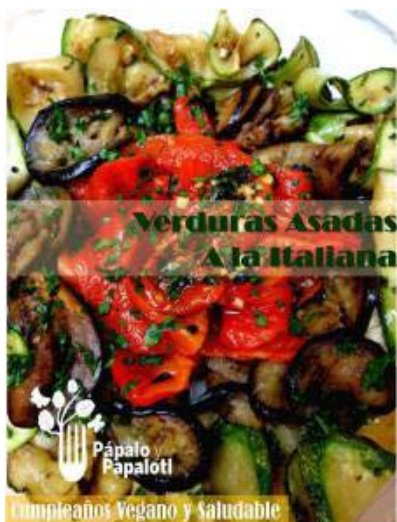
## Hummus di ceci tradizionale

Per la ricetta, potete andare a sbirciare [qua](#).  
C'è qualcuno là fuori che ancora non conosce l'hummus?

Ve lo dico con il cuore in mano:  
provatelo e non potrete più vivere senza.







## Verdure grigliate in stile italiano

per le verdure grigliate, sapete certamente come procedere.

Condite con olio EVO, un pizzico di sale integrale, aglio e prezzemolo fresco.

Per i peperoni, vi rimando al post dei [peperoni arrostiti](#).

C'è da leccarsi i baffi.

107

## Pane integrale di pasta madre con Romero

Questa stupenda pagnotta è ottenuta con farina di grano biologico ed integrale ed è fatta lievitare con la tecnica del "pane senza impasto" per circa 12 ore.

Il pane senza impasto è una soluzione del genere: **MAI PIU' SENZA**. E' il pane che sognano tutti: non devi impastare per venti minuti, non ti occorre la planetaria e viene pronto in un attimo. Miracolo?

No, dai ... è tutto merito del panettiere newyorkese, Jim Lahey, proprietario della [Sullivan St Bakery](#). Il pane senza impasto è frutto di un'intuizione rivoluzionaria e semplice: **"invece di lavorare il pane, si fa in modo che il tempo lavori al nostro posto"**. Qui potete ammirare Jim Lahey nel servizio che gli ha dedicato il New York Times nel novembre del 2006 e qui la [ricetta di PandiPane](#) che vi consiglio di andare subito a provare.



## Tabulé di quinoa e di orzo

Il nome tabulé si riferisce ad una preparazione tipica della [cucina levantina](#): di solito di usa come base il bulgur, ma nulla vieta di sostituirlo con altri cereali di nostri gradimento e di condirli con prezzemolo, cipollotti e menta tritati fini e con pomodoro e cetrioli a tocchetti, il tutto condito con succo di limone e olio d'oliva.



## Dahl di lenticchie “estilo Papalo”



Ingredienti:

- ½ kg lenticchie piccole messe in ammollo una notte
- cipolla e aglio
- passata di pomodoro
- latte di cocco con panna
- foglie di coriandolo e prezzemolo
- alloro, curry, noce moscata, chiodi di garofano
- sale marino integrale
- olio di aguacate. In questa ricetta andrebbe bene anche l'olio di cocco.

Procedimento: tritare cipolla e aglio e farli soffriggere in una miscela di olio e acqua.

Aggiungere le lenticchie e lasciarle a fiamma media 5 minuti. Quando appaiono leggermente tostate, versare un paio di cucchiainate ricolme di passata di pomodoro. Lasciar cuocere a fuoco medio per 20 minuti, rabboccando con passata o acqua secondo necessità. Quando le lenticchie sono giunte a cottura, salare ed aggiungere il latte di cocco con la sua panna. A fine cottura, quando le lenticchie risulteranno molto tenere, spegnere la fiamma ed aggiungere il coriandolo, un poco di prezzemolo e le spezie. Chiudere con coperchio e lasciare intiepidire, quindi servire. Se volete, potete provare anche queste due versioni: [quella con zucca](#) di Ravanello e [quella con Platano Macho](#) di Papalo.

## Gelato ciocco-banana

Il gelato ciocco-banana è la svolta. Come lo sono tutti i gelati raw:

basta congelare la frutta matura e, quando viene la voglia, frullarla. Altro che macchine del gelato surriscaldate, mantecatori che sperperano energia e gelati pompati e grassissimi!

Frutta ... la frutta matura è la soluzione.

Qui potete trovare due ricettine già pubblicate:

- [gelato di melone](#)
- [gelato di fragole](#)

ed il procedimento è davvero semplice, ma così semplice, che il gelato raw è alla portata di tutti.



Ed infine i Pasticcini Rawveg e la Happy Cheese Cake!

Di queste prelibatezze pubblicheremo presto le ricette, ma ci tenevamo a darvi un'idea di quanto sono STRA-BUONI!

AUGURI BELLEZZA da tutta la banda dei Ravanelli.





Feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños a ti, feliz cumpleaños queridíssssssimaa, feliz cumpleaños a ti!  
E come sempre, un buon, buon appetito da Ravanello Curioso e Pápalo y Papalotl!  
PS: ci trovi anche su [Facebook](#).

## Dia de los muertos

30 mercoledì ott 2013

Publicato da [ravanellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Viva México!](#)

Ecco arrivate le festività dei morti ed ecco che la [Chef Papalo y Papalotl](#) ha avviato una strepitosa produzione di Calaveras ... sì, sì, proprio di **Teschi!** Ma non è mica impazzita: mettetevi comodi, se vi va, che vi sto per raccontare una bella storia.

In Messico si celebrano i **Día de los Muertos**, dal 1 al 2 novembre, nello stesso momento in cui vengono celebrate le feste cristiane dell'Ognissanti e della Commemorazione dei defunti.



I festeggiamenti possono durare molti giorni, riprendendo le tradizioni precolombiane che ne sono all'origine, prima che la festa venisse recuperata e adattata dalla Chiesa cattolica.

Le celebrazioni avvengono a suon di musica, bevande e cibi tradizionali dai colori vivi, combinati a numerose rappresentazioni caricaturali della morte.

Per gli antichi mesoamericani la morte non aveva le connotazioni morali della religione cattolica, nella quale le idee di inferno e paradiso servono per punire o premiare; al contrario, essi credevano che le rotte destinate alle anime dei morti fossero determinate dal tipo di trapasso che avevano avuto e non causate dal loro comportamento in vita.

(Foto: sculture con scheletri realizzate per la Giornata dei Morti al Museo de Arte Popular, Città del Messico) [Fonte: qui](#)

I funerali precolombiani erano accompagnati da offerte che contenevano due tipi di oggetti: quelli che, in vita, erano stati utilizzati dal defunto e quelli che avrebbero potuto servirgli nel suo transito all'altro mondo. Per questo l'oggettistica funeraria era molto variegata: strumenti musicali di fango, ocarine, flauti e sonagli a forma di teschi, sculture che rappresentavano gli dei della morte, crani di diversi materiali (pietra) giada, vetro, bracieri, incensieri ed urne.



Quando gli spagnoli arrivarono in America nel XVI secolo fusero i propri riti a quelli degli indigeni locali, dando luogo ad un sincretismo che mescolò tradizioni europee e precolombiane. Facendo coincidere il Giorno di tutti i Santi alla festa mesoamericana si creò il **Giorno dei Morti**.

### ALTAR DE MUERTOS

Nelle case messicane, durante queste festività, vengono preparati gli *Altar de muertos*, altari domestici dedicati ai morti della propria famiglia.

Sono costruzioni simboliche sulle quali si depositano fiori e alimenti per rendere tributo ai defunti.



110



Gli altari dei morti dei nostri giorni sono il risultato di combinazioni di ideologie preispaniche, credenze legate alla cosmovisione proprie della cultura mesoamericana e credenze religiose europee: su di essi troneggiano oggetti ricchi di significato e di messaggi per chi è rimasto e per chi se n'è andato. Se volete saperne di più, vi consiglio di approfondire [a questo link](#).

[Papalo y Papalotl](#) ha predisposto l'altare domestico che vedete sopra ed ha avviato anche una produzione professionale di Calaveras vegani e biologici, semplicemente STREPITOSI. Cosa sono i [Calaveras](#)?

### CALAVERAS

I **calaveras** sono tradizionalmente teschi di zucchero molto utilizzati nelle celebrazioni del Giorno dei Morti in Messico; le loro dimensioni variano dai 2 fino ai 20 cm. I dolci sono fatti di zucchero di canna, raramente aromatizzati alla vaniglia, quasi sempre composti da un unico panetto decorato da coloranti vegetali verde, azzurro, giallo, rosso e fogli di carta d'oro alimentare. Sul teschio è generalmente scritto il nome del defunto.



Ai calaveras dolci si possono affiancare piccoli giocattoli di fango a forma di cranio, realizzati con due parti concave, utilizzati come sonagli e dipinti di nero, rosso e argento. Nell'antichità il teschio giocattolo si affiancava alla tradizione di "chiedere teschio", che consisteva nell'uscire a chiedere l'elemosina per comprare calaveras da collocare negli altari delle chiese e delle tombe durante le feste.



I Calaveras di Papalo sono realizzati così: fiocchi di amaranto e malto di riso, fiori di cacao, semi di zucca, 0% zucchero, 100% sani.



Una intera produzione biologica, vegan e così deliziosa da ... **Morire di Bontà!**

Su questi simboli, oltretutto, in Messico c'è un tale florilegio di ironia da far rabbrivire qualsiasi *italico medio*; per questo urge fare una precisazione.

**Questi simboli possono essere percepiti offensivi da altre culture, ma in Messico vengono vissuti in modo estremamente naturale, in quanto la morte viene esorcizzata e non assume connotati simili al culto europeo.**

Fatte le dovute premesse, sentiamo cosa ci racconta Papalo da **Città del Messico**.

*"Ora arriva quello che, per me, è un momento magico dell'anno qui in Messico e che ho imparato a rispettare e celebrare con un pizzico (abbondante) di ironia ... Le festività dei Morti. Quest'anno alcuni personaggi (che ovviamente ancora non trovano pace nell'aldilà) hanno iniziato a infastidirmi: sono alla ricerca di un po' di fama per pagare il loro debito alla vita e per rispondere alla nota legge del contrappasso che governa il mondo sotterraneo."*

Quale migliore occasione per raccontarvi dell'assurda morte di questi *bellissimi calaveras*? Ve li presento da sinistra a destra.



TINA: è andata ad una festa e nessuno ha iniziato a ballare; è morta di noia;

FRANCO: ha studiato fino a tarda notte, è stato trovato morto di sonno;

ALBA: ha affrontato un impegnativo detox di un mese; non ha retto il ritmo di frullato ed è morta di fame

PACO: gli hanno raccontato la barzelletta del cucchiaino ed è morto di risate.

Nella speranza che qualcuno racconti anche a me la barzelletta del cucchiaino, vi auguro buone feste!

**NOTA BENE** per quanto attiene alle ricette della sezione VIVA MEXICO: ingredienti e varietà saranno da declinare secondo il proprio territorio e le proprie stagioni. Trovate





l'articolo originale in [questo post](#) di Pàpalo y Papalotl, a cui potete anche scrivere (è italiana!) e trovate Pàpalo anche [su facebook](#).

## Varie

### Cibo vegano, è boom!

31 sabato ago 2013  
Pubblicato da [ravanelllocurioso](#) in [Cosa dicono nel mondo?](#), [Del Cibo e di altre amene faccende](#)

Torno a casa, dopo un mese di assenza dall'Italia e cosa vedo? Un servizio sui vegan al TG1! Non potevo non condividerlo con voi!

**Servizio di Roberta Badaloni andato in onda al TG1 delle 20.00 di venerdì 30 agosto 2013.**



Ormai sono 4 milioni gli italiani che hanno escluso carne e pesce dalla propria alimentazione ed aumentano, nei supermercati, i prodotti per vegetariani e vegani; Giancarlo Felicetti, presidente della LAV, ricorda che siamo una fetta importante della popolazione e del mercato. Bene, anzi benissimo! Amici veg, andate e moltiplicatevi!

### Un menù raw per Essere Animali

24 venerdì gen 2014  
Pubblicato da [ravanelllocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Antipasti & Salsine](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Secondi](#), [Verdure & Legumi](#)

Cari Ravanelli  
pochi giorni fa mi son volentieri prestata per una bellissima causa: la cena benefit organizzata da [Essere Animali all'Arco Turro di Milano](#).

In programma un menù da leccarsi i baffi: Insalata Madras con salsa alle spezie indiane, Pane con hummus agli spinaci e alla zucca, Pakora di verdure, Crespelle alle verdure saporite, Orzo al cavolo rosso, Spezzatino di seitan ai funghi, Patate al limone, Spinacini freschi e, per finire, una divina Torta della nonna al limone!

Della torta al limone pubblicherò a breve la ricetta. ;D







Essere in trincea, tra pentole e fornelli, mi dà sempre una carica pazzesca e, questa volta, il gioco si è fatto più eccitante del solito: per soddisfare i legittimi desiderata di alcuni commensali crudisti, è stato preparato anche un menù a loro dedicato.

Niente sarebbe stato possibile senza il mio meraviglioso socio Massimo, che ha delineato il senso ed i confini del menù raw fruit e con il quale il lavoro è, per me, sempre un piacere.

Un grazie speciale va alla bravissima fotografa Emanuela Giurano che ha regalato scatti preziosi a questa giornata ([qui, da Essere Animali, potete vedere tutto l'album!](#)). Un altro grazie alla mitica Laura che ha prontamente fotografato il piatto del fidanzato, prima che venisse spazzolato. Infine un grazie DI CUORE a tutta la banda con cui ho lavorato ed un grazie doppio alla talentuosa Brenda; suoi i dolcetti che hanno chiuso il menù che vado a presentarvi.

## Maionese di avocado con dadolata di peperoni



- 1 avocado
- succo di 1/2 limone spremuto
- 1 bicchiere ca di olio di semi di girasole spremuto a freddo
- 1 pizzico di sale integrale
- Per decorare, tagliati a dadini piccolissimi
- ¼ peperone rosso
- ¼ peperone giallo

Nel boccale del minipimer mettere il succo del limone e l'avocado tagliato a pezzetti ed emulsionare lavorando sempre dal basso verso l'alto. Aggiungere un pizzico di sale.

A filo rabboccare con olio, poco alla volta, fino a quando la crema raggiunge la classica consistenza della maionese soda e corposa. Servire con una dadolata colorata di verdure.



## Involtini di zucchine con pere e pat  di olive taggiasche

Ingredienti per persona:

- 6 fette di zucchine tagliate sottili
-   limone per la marinatura
-   pera
- pat  di olive taggiasche qb
- 1 fiorellino di carota per decorare
- stecchini di legno

Dopo aver affettato sottilmente le zucchine, metterle a marinare con il limone per una mezzora. Asciugare con carta da cucina.

Stendere la fetta di zuccina e spalmare con il pat  di olive nere e la pera frullata grossolanamente. Arrotolare ed infilzare in stecchini di legno. Chiudere lo stecchino con fiorellini di carota.

114

## Tagliatelle di zucchine in sugo di pomodoro

- 2 zucchine medie a testa
- 2 pomodori
- 3 o 4 pomodori secchi
- 1/2 limone spremuto
- trito di noci
- funghi sott'olio

Dopo aver affettato sottilmente le zucchine, tagliarle a fettuccine sottili e metterle a marinare mentre si prepara il sugo. Pelare i pomodori crudi e prelevare anche i semi; mettere a frullare la sola polpa con i pomodori secchi.



Prendere un coppapasta e posizionarlo sul piatto; riempirlo con abbondanti tagliatelle e compattare leggermente. Sfilare con delicatezza. Guarnire con il sugo fresco, gherigli di noci tritati e dadolata di funghetti.

## Ravioli di zucchine ripieni di crema di avocado

- 1 zuccina tonda per ca 20/25 ravioli
- pomodoro fresco
- avocado
- pomodoro secco
- rondelle di olive nere per decorare
- succo di ½ limone

Con la mandolina affettare sottilmente le zucchine.

Marinarle nel limone mentre si prepara il ripieno.

Frullare polpa di pomodoro, avocado e pomodoro secco.

Asciugare con un foglio di carta da cucina le rondelle di zucchine e stenderle; riempire con un cucchiaino di farcitura, piegare a metà e sigillare con delicatezza. Guarnire con rondelle di olive nere.



115

## Rawburger essiccati



Dosi per 5/6 rawburger:

- 2 zucchine
- 1 peperone giallo
- 1/2 peperone rosso
- 1 bicchiere semi di girasole
- un paio di cucchiaini di semi di lino
- 6 pomodori secchi
- origano qb
- una presa di cumino macinato

per decorare

- rondelle di pomodori
- capperi dissalati

Tritare molto finemente i semi e mettere da parte.

Tritare poco alla volta tutte le verdure ed unire ai semi.

Aggiungere gli aromi ed aggiustare di sapore.

Con l'aiuto di un coppapasta, dare la forma ai rawburger.

Decorare con una fettina di pomodoro e qualche cappero.

Essiccare per un giorno intero a meno di 40 gradi.





## Salsa agrodolce ai fichi

- una decina di fichi secchi
- pomodori freschi privati della buccia e dei semi
- un paio di pomodori secchi

Frullare ed aggiustare le quantità a gusto. Servire con i rawburger per un appetitoso contrasto.

## Cracker di semi di lino alla pizzaiola

Dosi per 6 ripiani dell'essiccatore (25x40 cm)

- 250 gr di semi di lino
- acqua fino a coprire di 2 dita i semi
- 1 manciata di mandorle pelate
- 10 pomodori secchi

Per decorare

- un bicchiere di olive verdi a rondelle
- una presa di semi di sesamo neri
- un pizzico di coriandolo

Ammollare le mandorle per una notte. Ammollare i semi di lino coperti di acqua per una notte insieme ai pomodorini secchi tagliati a pezzettini molto piccoli. I semi, il giorno dopo, avranno formato una gelatina che darà compattezza al composto. Mixateli velocemente ed aggiungete le spezie preferite. Stendere molto sottilmente il composto, con l'aiuto di una spatola umida, su una teglia rivestita da carta da forno e mettere ad essiccare per circa 12 ore.

Dopo qualche ora di asciugatura, incidere con il coltello la sfoglia di lino per semplificarne la successiva divisione in cracker.

## Dolcetti di goji ed albicocche secche



Questi dolcetti squisiti sono stati preparati da Brenda. La ricetta è tratta da l'Essenza del crudo p. 216.

Dosi per 20 palline:

- 50 gr di albicocche secche a pezzetti
- 80 ml di acqua
- 180 gr di cocco rapè
- 75 gr uvetta
- 25 gr bacche di goji
- 1/2 cucchiaino di cardamomo macinato
- 1 cucchiaino di essenza di arancia
- 1/8 cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini di semi di chia
- 65 gr di datteri ridotti a crema.

Ammollare albicocche in 80 ml di acqua. Mettere tutti gli ingredienti nel mixer tranne albicocche, semi di chia e datteri. Lavorare fino ad ottenere impasto coloso. Mettere da



parte. Ora ridurre albicocche in crema con la loro acqua d'ammollo. Versare tutti gli ingredienti in una ciotola insieme a semi di chia e datteri. Con un cucchiaino dosatore per gelati o uno scavino per melone ricavare palline di 2,5 cm di diametro. Renderle tonde con le mani. Si conservano 1 mese in contenitore chiuso in frigorifero o 4 mesi in congelatore.

Se vi andasse di sperimentare, anche in barba alla stagionalità, fatemelo sapere. Ci sono sempre occasioni speciali per cui chiudere un occhio è un piacere!

## Raduno autogestito delle Pentole Felici

08 martedì apr 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [Dolcezze](#), [Primi Piatti & Piatti Unici](#), [Verdure & Legumi](#)

117

Ferrara. 6 aprile. Energia. Sole. Belle anime. Chiacchiere spensierate. Risate. Confidenze. Prelibatezze vegan da leccarsi i baffi.

Sotto la spinta propulsiva di Le delizie di Feli e Passato tra le mani, con la partecipazione delle amiche blogger Golosità Vegane, Girovegando in cucina, Creargiocando, Il Mondo di Ci, Gocce d'aria, Sugarless, Peanut in cookingland, Nadirblog e Passolento, Straight edge fam, Elisascrums, Neuropepe e di tanta, ma tanta bellissima gente!











E poi ...





Nessuna (o quasi) delle foto è opera mia: è per quello che son così belle! Perciò ringrazio tutti coloro che hanno contribuito e vi invito a vedere tutti i reportage sulla [pagina Facebook dell'evento](#) per ammirare le foto [originali di Francesco Castaldo](#), Laura, Felicia, Daria, Elena ed Elisabetta!

Ed ora vi lascio le ricette dei piatti che ho portato!





## Torta di cioccolato e mele

Per una teglia quadrata 30 x 40



### Ingredienti:

- 400 gr di farina di tipo 2
- 200 gr di zucchero integrale di canna
- 50 gr di cacao amaro
- 1 bustina di cremortartaro
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino raso di bicarbonato
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 500 ml di latte di mandorle
- 100 gr di olio di girasole spremuto a freddo
- 1 tavoletta di cioccolato fondente
- 10 mele
- cannella in polvere
- succo di 1 limone
- gocce di cioccolato

121

Accendere il forno a 180 gradi. Rivestire la teglia di carta da forno.

Nel mixer amalgamare farina, zucchero, sale, lievito, vaniglia e cremortartaro. Travasare in una ciotola capiente. Sempre nel mixer mettere olio, latte di mandorle, la tavoletta di cioccolato fondente e frullare fino a quando il cioccolato sia ridotto in polvere. Unire gli ingredienti liquidi ai secchi. Se l'impasto dovesse risultare ancora troppo corposo, aggiungere poca acqua o latte di mandorle fino ad ottenere un composto fluido e omogeneo. Versare il composto nella teglia.

Spremere il limone e metterlo in una ciotola capiente. Pelare tutte le mele, levare il torsolo e tagliarle a fettine. Mano a mano che procedete nel lavoro, versate le mele nella ciotola con il limone e mischiatele facendo attenzione a non rompere le fette: in questo modo le fettine non cambieranno colore.

Una volta che avrete tagliato tutte le mele, infilare le fettine ordinatamente nella teglia con la torta. Spolverare di zucchero integrale di canna e di cannella. Aggiungere qua e là delle gocce di cioccolato.

Mettere in forno caldo per circa un'ora e fare la prova stecchino.

## Insalata fredda di orzo

La foto è stata scattata prima di completare la ricetta con l'aggiunta di un golosissimo pesto di spinaci freschi! Sicché quello che qui si vede bianco, è poi invece stato servito in colore verde!

Cuocere l'orzo con il [metodo della non cottura](#) usando questa proporzione di acqua: 1,5 di acqua per 1 di orzo.

Far raffreddare completamente. Unire il succo di limone ed amalgamare bene. Condire con tutte le verdure scolate, i pomodorini secchi tagliati a dadini, le olive, l'origano essiccato ed il vasetto di pesto di spinaci freschi. Unire olio EVO e correggere di sale a gusto.

Mettere in frigorifero per qualche ora per far insaporire per bene.





#### Ingredienti:

- 500 gr di orzo perlato
- 2 grossi vasi di verdure miste sottolio (carciofi, carote, funghi, peperoni, cetriolini)
- 200 gr di olive verdi e nere denocciolate
- 7/8 pomodori secchi
- abbondante origano essiccato
- 1 vasetto di pesto di spinaci (tritare spinaci freschi, mandorle tostate, olio e sale)
- 1 limone spremuto
- olio EVO



122

## Torta salata con verza, anacardi e uvette

Teglia rotonda da 26 cm.



#### Ingredienti:

- 2 rotogli di pasta sfoglia pronta o [pasta matta autoprodotta](#)
- 1 verza intera
- 100 gr di uvette
- 100 gr di anacardi
- 2 porri
- qualche cucchiaino di lievito alimentare
- 2 c di [dado vegetale autoprodotta](#)
- latte di soia
- curcuma qb
- semi di sesamo nero
- olio EVO
- 

Far soffriggere i porri fino a quando siano morbidi. Unire le verze tagliate grossolanamente ed il dado vegetale.

Far saltare a fuoco vivace e rabboccare, man mano, con poca acqua.

Quando le verze sono cotte, unire l'uvetta, la curcuma, il lievito alimentare, chiudere il coperchio e spegnere il fuoco.

Fare raffreddare completamente.

Nel frattempo stendere uno strato di sfoglia o di pasta matta.

Rivestire con gli anacardi tritati grossolanamente e spolverare di lievito alimentare.

Versarvi dentro tutta la verza e spolverare, di nuovo, leggermente con lievito alimentare.

Ricoprire con il secondo strato di sfoglia o pasta matta e sigillare.

Versare un po' di latte, con un pizzico di curcuma, in un bicchiere e sbattere con una forchetta.

Con un pennello, distribuire uniformemente sulla superficie della torta salata.

Decorare con semi di sesamo nero ed infornare per circa 40 minuti o fino a doratura.



# Tutte le ricette di Essere Animali

29 martedì apr 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [A tavola ... si mangia!](#), [About Ravello](#), [Antipasti & Salsine](#), [Dolcezze](#), [Le basi](#), [Primi Piatti](#) & [Piatti Unici](#), [Secondi](#), [Verdure & Legumi](#)



123

L'affiatato team di cuochi e cuoche di Essere Animali domenica sera ha portato in tavola una gustosa cena vegan ed una piacevole serata presso la pizzeria "I Santi" di Rivolta D'Adda (CR).



Un enorme grazie va a tutte le persone che hanno partecipato con noi a questa iniziativa in cui abbiamo potuto mostrare che il cibo vegan può essere buono, semplice e invitante.

Vivere senza crudeltà è il sapore aggiunto con cui abbiamo condito queste pietanze!

Il ricavato andrà ad aiutare le nostre attività in difesa di TUTTI gli animali.

Vuoi partecipare alle prossime iniziative? Iscriviti alla nostra newsletter:

<http://www.essereanimali.org/newsletter>

e segui [Essere Animali](#).

Foto di Tilia Tarrare (laddove non altrimenti specificato)."

Ed ecco il menù elaborato dalla splendida Brenda, insieme alla quale abbiamo deciso di pubblicare tutte le ricette della cena.

Che possano servire anche a voi da spunto o da pretesto!

## ANTIPASTO

- polpette di verdure con salsa tahina alla maggiorana
- rotolino di pasta sfoglia con spinaci e erbe
- insalata russa su foglia di radicchio
- fiori di sambuco in tempura

## PRIMO

- fusilli al pesto di rucola e pinoli, pomodorini freschi e mandorle tostate

## SECONDO

- pomodori ripieni alla greca con riso e ragù bianco
- patate saporite al forno e salvia frita, riccioli di carote e fiori
- seitan croccante in pastella di ceci
- insalata con dressing ai semi di girasole

## DOLCE

- crostata di frutta con panna montata, salsa alle fragole e robinia

Ed ora ecco le RICETTE





## Polpette di verdure con salsa tahina



### Per accompagnamento

- 500 gr di tahina
- succo di un limone
- acqua qb
- 1 mazzetto maggiorana fresca
- sale
- pepe
- olio EVO



124



### Dosi per 200 polpette:

- 2 chili di patate
- 2 chili di carote
- 1 kilo di zucchine
- 500 gr di piselli
- 3 cipolle rosse di tropea
- 1 mazzo abbondante di prezzemolo
- 200 gr di farina di ceci
- 1,5 kg di pane grattugiato
- pepe macinato
- olio EVO
- sale



Pelare le patate, tagliarle a pezzi grossolani e farle bollire in acqua leggermente salata. Quando sono pronte ed ancora calde, passarle nel passaverdure e tenere da parte la purea. Nella stessa acqua di cottura delle patate, lessare i pisellini congelati. Una volta pronti, scolarli ed unirli alle patate. Tritare al coltello le cipolle, le carote e le zucchine. In una padella bella larga soffriggerle ed insaporirle con sale e spezie a piacere. Unire il soffritto alla purea di patate con piselli. Aggiungere la farina di ceci ed amalgamare con un cucchiaino o, meglio, con le mani. Unire mezzo kilo di pangrattato, una generosa inaffiata di olio EVO, tanto pepe ed abbondante prezzemolo. Assaggiare ed eventualmente aggiustare secondo gusto. Rivestire tre teglie di carta da forno ed ungerle leggermente con poco olio.

Modellare le polpette a piacere: noi abbiamo realizzato dobloni di ca 2 cm e mezzo di diametro. Passarle nel pangrattato e poi disporle ordinatamente in teglia. Spennellare con olio evo e spolverare con una presa di sale.

Infornare a 180 gradi per circa 20/25 minuti.

Le polpette, se anche dovessero risultare morbide, si rassoderanno con un po' di riposo. Si possono gustare calde, tiepide o fredde: davvero buone in tutti i modi.





Da accompagnare con salsa tahina morbida ottenuta miscelando, in un mixer, tahina, succo di un limone, olio e pepe.

Aggiungere acqua poco alla volta, fino a quando avrete raggiunto la consistenza preferita.

A quel punto unite le foglioline di maggiorana.

Non ci sono regole particolari da seguire, ma solo le vostre preferenze!

## Rotolino di spinaci ed erbe

Dosi per 60 fettine di rotolino di spinaci:



- 3 kg di erbe e spinaci freschi
- 6 rotoli di sfoglia rettangolare congelata
- 5 cipolle rosse di tropea
- 100 gr di soia disidratata in fiocchi
- semi di papavero
- olio EVO
- qualche cucchiaino di latte di soia

125

Far scongelare le sfoglie a temperatura ambiente per un paio d'ore. In una padella larga soffriggere la cipolla tritata e far ammorbidire le foglie verdi. Salare ed aggiungere la soia disidratata. Insaporire con sale e spezie a piacere. Appena appassite le foglie, toglierle dal fuoco e tritare tutto al coltello. Lasciare scolare il ripieno per una mezzora in un colapasta.

Quando è freddo, stenderlo al centro della sfoglia ed arrotolarla su se stessa. Per sigillare al meglio i bordi, spennellarli con pochissima acqua.

Ricoprire con carta da forno due teglie e disporre, ben distanziati, tre rotoli in ciascuna teglia. In un bicchiere preparare un'emulsione con olio, latte di soia ed un pizzico di sale e sbattere vigorosamente con una forchetta.

Con un pennello, distribuire l'emulsione sui rotoli e spolverarli di semi di papavero.

Infornare a 180 gradi per circa 25/30 minuti o fino a doratura.

## Sambuco in tempura

Raccogliere i fiori di sambuco e sciacquarli velocemente sotto l'acqua corrente.

Preparare una pastella con acqua frizzante e farina. Immergere i fiori nella pastella, tenendoli per il gambo; dandogli qualche colpetto, rimuovere la pastella in eccesso e gettarli nell'olio bollente.

Noterete il fiore allargarsi completamente e riprendere la sua meravigliosa forma ad ombrellino.

Quando i fiori sono fritti, scolarli e metterli in un contenitore ricoperto di carta assorbente.

Salare e girare per bene.

Servire ben caldi.





### Insalata russa su letto di radicchio

- 500 ml di latte di soia
- olio di girasole delicato qb
- 3 limoni spremuti
- sale
- 1 kg di patate
- 1 kg di carote
- 500 gr di piselli congelati
- pepe qb
- 60 foglie di radicchio

Mettere a bollire una pentola d'acqua. Pelare carote e patate e tagliarle a dadolini. Dal bollore, far cuocere per circa 10/15 minuti.

A pochi minuti dalla fine, aggiungere i piselli.

Scolare le verdure sotto acqua fredda in modo da fermare la cottura.

Mettere da parte mentre preparate la maionese.

126

Mettere a bollire una pentola d'acqua. Pelare carote e patate e tagliarle a dadolini. Dal bollore, far cuocere per circa 10/15 minuti.

A pochi minuti dalla fine, aggiungere i piselli.

Scolare le verdure sotto acqua fredda in modo da fermare la cottura.

Mettere da parte mentre preparate la maionese.

Come si fa la maionese?

Potete seguire due ricette:

- questa, per chi ama [i dettagli](#)
- oppure questa [divertentissima](#).

Amalgamare la maionese alle verdure e servire su foglie di radicchio, lavate ed asciugate.

## Pasta con pesto di rucola e pinoli con pomodorini freschi e mandorle tostate

- 3 kg di pasta
- 2 casse di rucola
- 500 gr di anacardi
- 300 gr di pinoli
- 1 kg di mandorle
- olio evo
- 1 kg di pomodorini cherry
- 4 spicchi d'aglio

Lavare ed asciugare la rucola.

Tritare nel mixer anacardi e pinoli e ridurli in polvere; riporre in una ciotola capiente. Sempre nel mixer tritare, poca alla volta, tutta la rucola con olio e sale.





Nel mentre lavare tutti pomodorini e tagliarli in 4 spicchi; condirli con olio, sale ed aglio a pezzi e farli marinare per un paio di ore.

Mezzora prima di servire, eliminare gli spicchi d'aglio e mettere a scolare i pomodorini.

Tostare in una padella antiaderente le mandorle, a fuoco vivace, girando spesso.

Tritare grossolanamente al coltello.

Far bollire l'acqua, leggermente salata. Cuocere la pasta e scolare.

Amalgamare al pesto di rucola ed ai pomodorini. Spolverare con granella di mandorle tostate.

## Pomodori ripieni alla greca con ragù bianco di soia



- 60 pomodori
- 400 gr di soia disidratata
- 4 cipolle rosse di tropea tritate
- 600 gr di riso
- 1 mazzo abbondante di prezzemolo
- 3 spicchi d'aglio tritati
- olio EVO
- pepe
- sale
- 2 kg di patate

Tagliare la calotta a tutti i pomodori. Svuotarli con un cucchiaino e mettere la polpa a scolare in un colapasta cui avremo posizionato sotto una ciotola capiente. Procedere fino alla fine dei pomodori.

Ricoprire tre teglie con carta da forno ed ungerle bene. Nella bacinella con il liquido del pomodoro, unire il riso, la soia, l'aglio, la cipolla ed il prezzemolo tritati, il pepe, il sale e l'olio. Lasciare insaporire per una mezzoretta. Riempire i pomodori e riporli nella teglia a testa in giù.

Pelare e tagliare le patate grossolanamente e disporle in mezzo ai pomodori. Innaffiare il tutto con olio evo, sale ed aromi a piacere.

Infnare le teglie a 180 gradi per un'ora e quaranta o fino a quando avranno fatto una bella crosticina bruna.

Salvia frita

Nettare le foglie di salvia e preparare una pastella come per il sambuco. Versare tutte le foglie di salvia nella bacinella e, separandole manualmente, gettarle una ad una nell'olio bollente.

Riccioli di carote con fiori di robinia

Con un tempera verdure, preparare riccioli di carote e decorarli con fiori di robinia

## Seitan fritto in pastella di ceci







- 2 kg di seitan
- farina di ceci qb
- acqua frizzante
- pane grattugiato
- olio evo
- sale

Tagliare il seitan a cubetti.

Preparare una pastella di farina di ceci e acqua frizzante. Immergervi i dadini di seitan che andranno poi passati nel pane grattugiato.

Friggere in olio bollente e salare. Servire caldi.

128

## Insalata con dressing spaziale

- 3 cespi di insalata mista
- 1 kg di spinacini freschi
- qualche foglia di radicchio e rucola
- 500 gr di semi di girasole
- salsa di soia qb
- 2 limoni spremuti
- olio extravergine d'oliva
- fiorellini di sambuco



Lavare ed asciugare tutte le foglie. Tostare in padella i semi di girasole, a fuoco vivace, avendo cura di girare spesso. Quando sono ben caldi e tostati, innaffiarli con salsa di soia, facendola evaporare tutta. Mettere i semi in una ciotola e condirli con olio e succo di limone. Assaggiare ed aggiustare a proprio gusto. Versare il condimento sull'insalata e guarnire con fiorellini di sambuco.

## Crostata alla frutta con panna, salsa di fragole e robinia



**Per la base di frolla (dosi per una tortiera):**

- 225 gr farina di tipo 0
- 150 gr margarina
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 pizzico di bicarbonato

Su un piano di lavoro versare la farina a fontana e aggiungere la margarina precedentemente ammorbidita, lo zucchero e il bicarbonato.

Impastare fino ad ottenere una palla soda.

Stendere l'impasto e metterlo in una tortiera; con una forchetta bucherellare la superficie ed infornare a 180° per 20/25 minuti.



### Per la crema pasticcera:

- 300 gr latte soia o di mandorle
- 15 gr farina di tipo 0
- 10 gr amido di mais
- 20 gr margarina 40 gr zucchero di canna
- scorza di limone
- un pizzico di curcuma per dare colore
- qualche C di gelatina o marmellata di albicocche

In una ciotola, con una frusta mescolare farina, amido, zucchero e curcuma. In un pentolino mettere a scaldare il latte con la scorza del limone. Aggiungere un po' di latte alle polveri e mescolare per evitare la formazione di grumi. Aggiungere il composto al rimanente latte e, sempre mescolando, portare ad ebollizione. Far bollire per circa tre minuti, spegnere la fiamma ed aggiungere la margarina; mescolare bene fino a che non si sarà sciolta. Far raffreddare e farcire la base di pasta frolla. Decorare la crostata con fettine di fragole, kiwi, banana o con la frutta preferita. In un pentolino mettere a scaldare la gelatina di albicocche e diluire leggermente con poco acqua. Aiutandosi con un pennello, distribuire uniformemente sopra la frutta per lucidarla ed evitarne l'ossidazione. (Foto sopra di Cico)



### Salsa di fragole

- 10 fragole rosse
- 100 gr di mandorle tostate
- qualche cucchiaino di succo di limone spremuto
- 3 C di zucchero

Frullare tutti gli ingredienti nel bicchiere del minipimer. Montare con la frusta la panna e metterla in una sac a poche con il beccuccio a stella. Decorare il piatto con ciuffi di panna, fiori di robinia ed accompagnare con salsa di fragole.

# Arrivediamoci!

01 domenica giu 2014

Publicato da [ravellocurioso](#) in [About Ravello](#)

Sono passati oramai due anni da quando [Salutiamoci](#) è nato ed è stato pubblicato il [primo post](#).



130

Questa raccolta itinerante ha iniziato così a crescere sconfinatamente, saltellando di blog in blog e la nostra semplice melina rossa ha contagiato un po' tutta la rete. Sono stati due anni intensi, forti ed importanti! Il nostro obiettivo era quello di parlare di cucina buona, semplice e sana e di sollecitare i lettori a riflettere sul loro stile alimentare per comprendere che, anche attraverso il cibo, passa la salute ed il benessere, pertanto la prevenzione mediante esso diventa possibile, anzi, auspicabile.

Attraverso un gioco senza premi, se non il semplice gusto dato dalla partecipazione e condivisione, desideravamo invitare a riflettere sul piacere della tavola e su quanto il cibo possa essere importante per ciascuno di noi, a livello fisico, psichico ed anche, perché no, spirituale.

Sono stati due anni strabilianti: tutto ha confermato che questa nostra idea era una grande intuizione! Le ricette che ogni mese abbiamo raccolto sono tantissime, fantasiose e golose ed il numero dei partecipanti al di sopra di ogni aspettativa. Dopo due anni di invisibile, ma impegnativo lavoro dietro le quinte, [Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [la Ravanella](#) hanno deciso però di concedersi un attimo per riflettere e per decidere del futuro dell'iniziativa.

Salutiamoci infatti è una bella macchina rombante, ma anche una grande meccanismo laborioso da gestire

ed ognuna di noi, in questo frangente, si trova in un grande momento di vita personale che non concede ulteriore coinvolgimento. Inoltre, visto il grande parlare che c'è attualmente di cibo e salute, di alimentazione e cura, e considerate le altre nuove numerose iniziative che arricchiscono ogni giorno la rete, abbiamo pensato che Salutiamoci per un po' va in pausa e noi quattro ci prendiamo una vacanza.

*Illustrazione di Roberta Cobrizo*

Come contadini che han seminato coscienziosamente e con fiducia, ci gustiamo ora un po' del nostro tempo, dedicandoci alla nostra vita offline. Intanto riflettiamo su come potrebbe essere, forse, un nuovo Salutiamoci ...







Quindi, amiche e amici cari, per ora vi ringraziamo di cuore per l'appoggio e l'entusiasmo con cui avete risposto al nostro progetto stuzzicante.

La vostra energia è stata contagiosa per molti e, grazie alle vostre ricette, moltissimi altri hanno dimostrato interesse per queste tematiche, attingendo golosamente da Salutiamoci, attraverso il [blog](#) e la [pagina Facebook](#).

*Illustrazione di Roberta Cobrizo*

La buona tavola può essere anche sana, lo possiamo dire a gran voce!

Un ringraziamento particolare, inoltre, va a tutte le blogger che, con il loro contributo, [hanno accresciuto il nostro blog](#) con uno scambio di approfondimenti e consigli, rendendolo uno spazio vivo e importante, ricco di articoli, interviste, suggerimenti, foto e commenti.



Un grazie ancora per tutte le foodblogger che, di mese in mese, hanno ospitato la nostra iniziativa, prendendosi sulle spalle una gran bella fatica, perché, lo sappiamo bene, è davvero molto impegnativo seguire tutte le ricette che giungono, controllarle ed essere costantemente presente nei tanti blog partecipanti ed, infine, grazie proprio a tutte le persone che ci hanno donato le loro splendide e fantasiose preparazioni.

Arrivederci a presto!

Con affetto e gratitudine,  
[Lo](#), [Cobrizo](#), [Brii](#) e [la Ravanella](#).

*Illustrazione di Roberta Cobrizo*

[Qui](#) trovate tutte le ricette.

Qui il [blog](#) con tutto l'archivio.

[Qui](#) la pagina facebook.



✦ RAVANELLO È SU FACEBOOK! TI PIACE?

Ravanello Curioso -  
Chef Anarco Vegan

 Mi piace 6.030

*È, come  
sempre,  
un buon,*

*buon appetito  
da Ravanello  
Curioso!*

