



MUFFINS



le tue note

INGREDIENTI PER 6 MUFFINS

- 160 g di farina
- 30 g di farina di cocco
- 2 uova
- 2 pere (1 tagliata a cubetti, l'altra grattugiata)
- Una grattata di noce moscata
- 1/4 di cucchiaino di bicarbonato
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di miele
- 3 cucchiai di latte di mandorle
- 2 cucchiai di gocce di cioccolato fondente
- 1/2 cucchiaino di cannella grattugiata

PREPARAZIONE

1. Riscaldare il forno a 180°C.
2. Grattugiate 1 pera e l'altra tagliatela a cubetti.
3. Unite in una ciotola le farine, il bicarbonato, la cannella, la noce moscata e mescolate.
4. Aggiungete le uova leggermente sbattute, la pera a cubetti e grattugiata, il miele, l'olio d'oliva, le gocce di cioccolato e latte di mandorle. Mescolate bene tutti gli ingredienti
5. Mettete il composto in ciascuno degli appositi stampi riempiendoli fino a 3/4. Potete guarnire la superficie con la pera grattugiata e pizzico di cannella
6. Cuocete in forno ventilato per circa 18-20 minuti. Fate raffreddare e servire.



PANCAKE AL CACAO



le tue note

INGREDIENTI PER 6 MUFFINS

- 200 g di farina di qualunque tipo
- 30 g di zucchero
- 2 cucchiaini colmi di cacao amaro
- 1\2 bustina di lievito per dolci
- 300 ml di latte o bevanda vegana

PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti solidi e aggiungere il latte in ultimo, incorporare bene con una frusta. Cuocere i pancake in una padella ben calda sporca con un filo d'olio. Con queste dosi ne escono una decina. Si possono congelare una volta cotti e tirare fuori all'occorrenza. Considera come porzione di riferimento 3-4 pancakes. Farcisci con yogurt di soia e frutta fresca a piacere e un filo di miele\sciroppo d'acero se ne senti la necessità.



BANANA BREAD



le tue note

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA PLUMCAKE

- 3 banane mature
- 60 g di burro
- 70 g di zucchero
- 1 uovo
- 190 g di farina 00
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- Cannella q.b.

PREPARAZIONE

1. Accendete il forno statico a 180°C.
2. Mettete a sciogliere il burro in un pentolino a fuoco basso.
3. Sbucciate due banane e schiacciatele con una forchetta in una ciotola capiente. Aggiungete quindi il burro fuso.
4. Aggiungete lo zucchero, una spolverata di cannella e un uovo leggermente sbattuto. Amalgamate bene tutti gli ingredienti con un cucchiaio di legno.
5. Aggiungete la farina e il lievito. Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.
6. Ricoprite uno stampo da plumcake con della carta da forno e metteteci il composto. Sbucciate la banana rimasta, tagliatela nel senso della lunghezza e adagiatela con la parte interna verso l'alto sopra al composto. Infornate e cuocete per circa 40 minuti (Fate la prova dello stuzzicadente). Sforbate e fate raffreddare.



RICETTE



POLPETTE DI POLLO AL SUGO

le tue note

INGREDIENTI 4 PORZIONI

- 400 g di macinato magro di pollo
- 60 g di pane raffermo
- Passata di pomodoro
- Erbe aromatiche a piacere (basilico origano, alloro)
- qb di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Mescola la carne trita con il pane raffermo precedentemente sbriciolato e bagnato con acqua. Aggiungi le erbe aromatiche e aggiusta di sale e pepe. Forma delle palline piccole da far rosolare in padella ben calda con olio per 2 min. Aggiungi la passata di pomodoro, 2-3 cucchiari di acqua, basilico a piacere e fai cuocere per 15 min circa.



MINIBURGER DI CECI ZUCCA E PATATE CON MAIONESE DI AVOCADO



le tue note

INGREDIENTI PER 12 MINIBURGER

- 250 g di zucca
- 3 patate
- 240 g di ceci già cotti
- Pangrattato q.b.
- Semi di sesamo q.b.

PER LA MAIONESE DI AVOCADO

- 1 avocado maturo
- il succo di 1\2 limone
- 1\2 cucchiaino di senape

PREPARAZIONE

Tagliare a cubetti piccoli e della stessa dimensione le patate e la zucca. Disponetele su una teglia foderata di carta forno e aggiungete un filo d'olio , un pizzico di sale e pepe nero. Cuocere a 200 gradi per 30 min.

Una volta cotte frullarle con i ceci già cotti. Aggiungere spezie e pangrattato fino ad ottenere un composto lavorabile. Formate delle polpette leggermente schiacciate da panare nei semi di sesamo e disponetele nella stessa teglia di prima. Cuocere in forno per 20 min a 200 gradi. Nel frattempo, frullate l'avocado con il limone e la senape. Quando le polpette saranno cotte lasciarle intiepidire un attimo.



SCHIACCIATINE DI ZUCCHINE

le tue note

INGREDIENTI

- 2 zucchine
- 270 g farina 00
- 460 ml acqua
- 30 g olio
- 40 g parmigiano
- 1 cucchiaino curcuma
- Sale
- Rosmarino e olio evo per condire

TEMPO E GRADI DI COTTURA

SE LE VUOI MORBIDE: In forno 15 minuti a 200° nella parte bassa e poi 15 minuti nella parte alta.

SE LE VUOI CROCCANTI: dopo la prima cottura (15 min sotto e 15 min sopra), toglile dal forno, falle raffreddare leggermente e poi fai una seconda infornata sempre a 200° per altri 15/20 min! Tuttavia, tutto dipende dalla potenza del vostro forno, controllatela!



CROCCHETTE DI MERLUZZO

le tue note

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI IL RESTO LO CONGELI O DIMEZZI LE DOSI

- 4 filetti da 150 g di merluzzo o altro pesce bianco
- 1 zuccina grattugiata
- 2 patate (200 g)
- Erbe aromatiche a piacere (fresche o secche)

PREPARAZIONE

Cuocete le patate al vapore e schiacciatele una volta tiepide. Grattugiate la zuccina, se notate essere troppo umida tamponatene la polpa in un canovaccio da cucina. Controllate che il pesce non abbia lisce e successivamente sminuzzatelo in un robot da cucina.

Unite alla polpa di pesce la zuccina grattugiata, regolate di sale ed aggiungete le erbe aromatiche.

Unite poco alla volta la patata schiacciata, regolate la quantità in base alla consistenza, il composto deve essere sodo e facilmente modellabile.

Con un cucchiaino o un porzionatore da gelato create tante polpettine, posizionatele sulla carta da forno e irroratele con un filo di olio. Cuocete in forno ventilato a 180°C sino a doratura (circa 20 minuti).



NASELLO IN CROSTA VERDE



le tue note

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 300 g di filetto di nasello (senza pelle e lisce)
- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 patata piccola
- Origano, timo, rosmarino
- Sale q.b.
- 1\2 cucchiaio di olio evo

PREPARAZIONE

Tagliate a julienne la verdura. In una capiente ciotola mischiate la verdura con un cucchiaio abbondante di ogni erba aromatica, regolate di sale (con moderazione). Date una bella mescolata ed unite un cucchiaio di olio. Prendete una pirofila o una teglia da forno e rivestirla di carta-forno. Adagiatevi sopra il trancio di pesce e salate; ricoprite il tutto con la verdura tagliata in modo che il pesce ne sia completamente ricoperto. Infornate a 200° C e fate cuocere per circa 40 minuti. Verso metà cottura date una mescolata alla verdura in modo che si cuocia uniformemente. Otterrete un pesce morbidissimo, cuocerà quasi a vapore sotto la carta forno.



FARINATA DI CECI



le tue note

INGREDIENTI PER TRE PORZIONI

- 150 g di farina di ceci
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino raso di sale
- 4 cucchiai di olio di semi di girasole (o di olio di oliva)

PREPARAZIONE

1. Unire la farina di ceci, l'acqua e il sale mescolando con una frusta.
2. Accendere il forno alla massima temperatura.
3. Prendere l'impasto e togliere l'eventuale schiuma presente in superficie.
4. Aggiungere i 3 cucchiai di olio e nuovamente mescolare con la frusta.
5. Versare il composto in una teglia antiaderente di 33 cm di diametro.
6. Posizionare la teglia nella parte inferiore del forno (statico e alla massima potenza) per 20-25 minuti.
7. Successivamente spostare la teglia nella parte più alta per 10-15 minuti, fino a doratura.



RAGÙ DI LENTICCHIE



le tue note

INGREDIENTI PER SEI PORZIONI

- 300 g di lenticchie rosse secche
- 1 bottiglia di polpa di pomodoro (700g circa)
- 2 carote
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine di oliva 20 g (circa 2 cucchiari)
- Sedano q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

1. In una padella antiaderente scaldare l'olio e aggiungere uno spicchio d'aglio, mezza cipolla affettata, il sedano tagliato sottile e le carote tagliate a piccoli pezzetti.
2. Far andare a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto per i primi minuti. Se necessario aggiungere un mezzo bicchiere d'acqua e coprire con un coperchio.
3. Quando le carote sono morbide aggiungere le lenticchie rosse (devono essere solo sciacquate, non necessitano di ammollo) e mescolare per qualche minuto per farle tostare.
4. Aggiungere la polpa di pomodoro e 3 bicchieri d'acqua, mescolare e alzare leggermente il fuoco.
5. Cuocere per 25-30 minuti e infine regolare di sale.
6. Fare raffreddare e congelare in 6 monoporzioni.