

Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi



Insalata esotica, che ne dite? Per rimanere in forma ma con gusto, oggi vi propongo Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi.

Sì, altra ricetta gustosa con il mini kiwi Nergi, il super frutto proveniente dal Piemonte ricco di vitamine e sali minerali.

Oggi piatto unico! Leggero, salutare e versatile.

Ottimo in estate, piatto fresco, ma sarebbe perfetto, per esempio, anche da portare anche in ufficio. Di cosa parlo? Di una buonissima insalata di farro con gamberetti, qualche ortaggio e soprattutto i buonissimi mini kiwi Nergi. Un piatto ricco di colori, profumi e soprattutto è ottimo da consumare freddo, non appesantisce e il suo apporto di carboidrati, proteine e fibre ne fanno sicuramente un piatto ben bilanciato.

Vi racconto subito la ricetta...

Ingredienti:

- 250 g Farro perlato
- 350 gr di Nergi
- 500 gr di gamberetti rosa
- 350 g Pomodorini ciliegino
- 1 daikon
- 2 grandi peperoni gialli
- Olio di oliva q.b.

- Scorza di un limone non trattato
- Sale grosso q.b.

Ok all'opera, prepariamo l'Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi! La prima cosa che faccio per preparare l'insalata di farro è portare ad ebollizione l'acqua in un tegame capiente e salo, quindi verso il farro e lo lascio cuocere per circa 20 minuti o cmq fino a cottura. Scolo e lo passo in una ciotola, aggiungo un filo d'olio.

Passo quindi agli ingredienti per il condimento: sciacquo i gamberetti ed interi li scotto in acqua bollente, appena cambiano colore li scolo e li pulisco, levo il carapace ed il filetto nero sul dorso della polpa. Metto da parte in una ciotola.

Passo agli ortaggi, lavo e taglio a cubetti i pomodori ed i peperoni, invece il daikon lo pelo, io uso il pelapatate mi viene più comodo, e poi lo taglio a fettine molto fini.

Per ultimo taglio a fettine anche i Nergi.

Bene, rimane solo da assemblare il tutto e condire a piacere. Quindi aggiungo nella ciotola con il farro prima i pomodori, i peperoni, il daikon e una grattugiata di scorza di limone, mescolo. Per ultimi aggiungo i gamberetti ed i mini kiwi e dò una mescolata veloce in modo che si condisca bene il tutto, cercando di evitare che questi ultimi si schiaccino.

La mia insalata è pronta!

Anzi sapete che vi dico? Domani me la porto in ufficio!!! ☐



Zuppa di castagne, porcini e gamberi



Zuppa di castagne, porcini e gamberi, vi ispira?!

Voglia di zuppa, “finalmente” le temperature si sono abbassate e dopo un autunno primaverile e metà inverno autunnale, si intravede, anche se ancora in lontananza, un debole inverno.

Molti mi daranno della pazza, ma a me l'inverno piace! Sarà che sono nata a Gennaio, sarà che non sopporto il

caldo, e io ho sempre caldo! Sarà che forse il vero freddo non l'ho mai sentito, ma l'idea di poter ammirare meravigliosi paesaggi imbiancati dietro il vetro della finestra con in mano una calda tazza di tè o magari gustando un buon piatto di zuppa mi affascina.

E siccome sono in casa con il naso incollato sulla finestra a guardare la fine pioggerellina che ci accompagna ormai da 3 giorni oggi vi racconto un'ottima zuppa di castagne, porcini e gamberi. Come zuppa forse è più autunnale, ma siccome mi piace ASSAI io la faccio lo stesso!! ☐

Ingredienti:

- 100 g di funghi porcini
- 80 g di castagne, bollite
- 2 carote
- 8 gamberoni
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 foglia di alloro
- 300 ml di brodo
- 2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- 1 rametto di rosmarino
- sale e pepe
- crostini di pane

Procedimento:



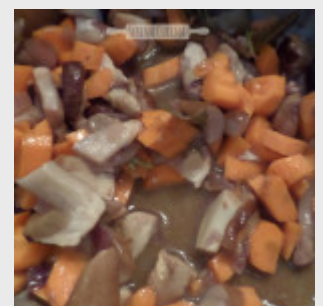
Inizio a preparare la Zuppa di castagne, porcini e gamberi, pulendo accuratamente i funghi con un panno umido e li tagliatelo a fette. Passo poi alle carote, le pelo e anche queste le taglio a fettine e stessa cosa con le cipolle.

In un pentolino metto a bollire in acqua le castagne, le tiro via leggermente dure, andranno a finire la cottura nella zuppa. Le lascio raffreddare leggermente e le pelo.



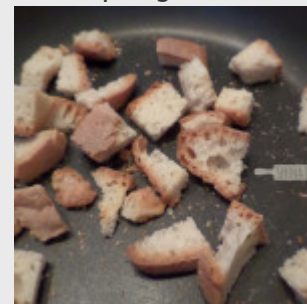
In un'altra pentola più grande faccio imbiondire aglio, cipolla, alloro e il rametto di rosmarino. Aggiungo poi i funghi le carote ed aggiusto di sale.

Copro con il brodo vegetale (anche di pollo se volete, io lo preferisco più leggero) e faccio cuocere, a fiamma media, per circa 20 minuti. A metà cottura, aggiungo le castagne lesse e faccio cuocere bene per altri 15 minuti almeno.



Sposto la pentola dal fuoco e con un frullatore ad immersione, frullo leggermente la zuppa, in modo che rimangano buona parte dei pezzi interi, ma allo stesso tempo si crei anche una crema più densa. Rimetto sul fuoco e a pochi minuti dallo spegnere aggiungo i 6 gamberoni sguosciati ed i 2 interi, che poi userà anche come guarnizione.

Faccio andare giusto il tempo che i gamberi diventino bianchi e spengo.



Taglio a pezzetti del pane raffermo ed in una padellina lo faccio tostare, in modo da avere degli ottimi crostini da accompagnare alla zuppa.

Servo la zuppa con i crostini di pane tostato, un filo di olio a crudo ed il gamberone intero sopra.

Buonissima! ☐



Ravioli ricotta limone e fragole con brodetto di scampi



“Con questa ricetta partecipo al contest indetto da Cucina Semplicemente in collaborazione con Farina UNIQUA Verde”

Per questo contest ho pensato ad uno dei miei soliti esperimenti stravaganti, ho aggiunto alla farina un pizzico di curcuma e ho fatto dei ravioli farciti con una crema di ricotta, scorza di limone e fragole e conditi con un guazzetto di scampi.

Tanti sapori, ma che ben si sposano, UNIti in un fagottino delizioso, fatto con questa ottima farina di “tritordeum”, un nuovo cereale, un ibrido tra grano duro e orzo selvatico, di origine spagnola. Non è Ogm, ma appunto un nuovo cereale già molto coltivato in Spagna e Portogallo.



Questa farina è ottima, anche per chi come me è perennemente a dieta, infatti oltre ad avere un basso contenuto di glutine, è ricco di fibre dietetiche e di antiossidanti ed ha più proteine e meno carboidrati rispetto ad altri cereali.

Ora però vi racconto la ricetta...

Ingredienti:

ravioli x 2 persone

- 200 gr di farina Uniqua Verde
- 100 gr di acqua
- 1 pizzico di curcuma
- 200 gr di ricotta di mucca
- 3-4 fragole sode
- 1 limone
- sale

per il condimento:

- 4 gamberoni
- 6 scampi
- 5-6 pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- sale
- pepe
- olio evo
- vino bianco 1 bicchiere

Procedimento:



Inizio dall'impasto, su una spianatoia faccio la tradizionale fontana con la farina UNIQUA e la curcuma, pian piano incorporo l'acqua ed impasto. Quando ottengo un impasto bello liscio, faccio una palla la avvolgo nella pellicola e lascio a riposare per circa mezz'ora

Passo a preparare il ripieno, questo è semplice! Inizio dalle fragole, le lavo per bene e le taglio a pezzetti molto piccoli, aggiungo la ricotta e la scorza del limone, mescolo bene ed ajusto di sale. Fatto!



Inizio a stendere la pasta, faccio le sfoglie e vi dispongo il ripieno a pallini, copro ripiegando un lembo

sull'altro, schiaccio bene cercando di far uscire tutta l'aria e con l'attrezzo "raviolatore" taglio.



Finiti di tagliare tutti i ravioli, spolvero con la farina, per evitare che si attacchino e vado a preparare il condimento.

Sguscio 2 gamberoni e 2-3 scampi, che trito e metto da parte, con gli avanzi faccio un brodino che poi mi servirà per fare quello che chiamo guazzetto.

In una padella metto a scaldare l'olio in cui faccio imbiondire l'aglio, aggiungo i miei crostacei, dopo un minuto circa sfumo con il vino, quando è evaporato tutto aggiungo i pomodorini tagliati a metà ed i crostacei che avevo tritato, faccio cuocere un po' e per ultimo aggiungo un mestolo del mio brodo di pesce, lascio insaporire bene.

Bene non rimane che cuocere i ravioli in acqua bollente, li calo devono stare pochi minuti, scolo e condisco con il mio quasi guazzetto.

Buonissimi!!!



Farro e gamberetti su crema di asparagi



Ricetta light ma gustosa.

Questa insalata di farro e gamberetti è valorizzata dalla gustosa crema di asparagi e dal piccante ma fresco aroma del Tabasco Verde.

Vi racconto come l'ho preparata...

Ingredienti:

- 300 g Farro
- 200 gr Gamberetti
- 10 Asparagi
- Olio
- sale
- Pepe bianco macinato
- Tabasco verde

Procedimento:

Incomincio col pulire i gamberetti, li scotto poi in acqua bollente per qualche minuto e li tiro su lasciandoli raffreddare in un piatto. Nella stessa acqua metto a cuocere il farro per circa 20 minuti.

In un altro tegame, nel frattempo che il farro si cucini, metto a cuocere in acqua salata gli asparagi precedentemente mondati e tagliati a pezzettini. A

cottura ultimata frullo gli asparagi con un mestolo di acqua, 1 cucchiaino circa di olio, sale e pepe bianco.

Una volta cotto il farro lo scolo e lo unisco ai gamberetti; condisco con olio, sale, pepe e qualche goccia di Tabasco verde, amalgamo bene il tutto ed impiatto insieme alla crema di asparagi.

Light e buona! ☐

Cuori con zucchine e gamberetti alla menta



Anche se con un giorno di ritardo, non poteva mancare la mia ricetta di San Valentino... Vabbè, giusto perchè la pasta è a forma di cuore, altrimenti sarebbe un normale piatto di pasta ☐

Ecco come l'ho preparata...

Ingredienti:

- Pasta di semola di grano duro
- Zucchina
- Gamberetti sgusciati
- Menta piperita
- Cipollotto
- Olio

- Sale
- Peperoncino
- Filetto di alice sott'olio

Procedimento:



Laviamo e affettiamo la zucchina e il cipollotto, e facciamo saltare in padella con l'olio e il filetto d'acciuga; per far cuocere le zucchine, aggiungiamo un mezzo mestolo d'acqua. A metà cottura aggiungiamo i gamberetti e qualche fogliolina spezzettata a mano di menta piperita, copriamo e facciamo andare.

Intanto cuociamo la pasta in acqua bollente, tirandola su molto al dente, perchè va saltata in padella con il condimento.

Serviamo con un ciuffetto di menta a guarnire.

Buon San Valentino o San Faustino, fate voi! ☐