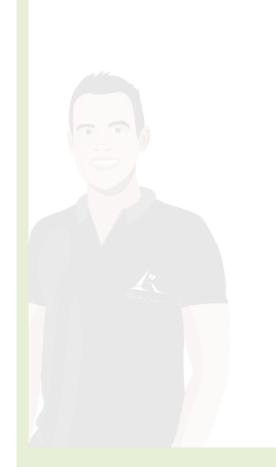


# IL "RICETTARIO DEL TASSO"







## **MUFFIN ALLE MANDORLE**

270 g di farina di mandorle

60g di eritritolo

7g di bicarbonato di sodio

3 uova

#### ingredienti

60 g di olio di cocco

80 ml di latte di cocco o latte di mandorla senza zuccheri

vaniglia

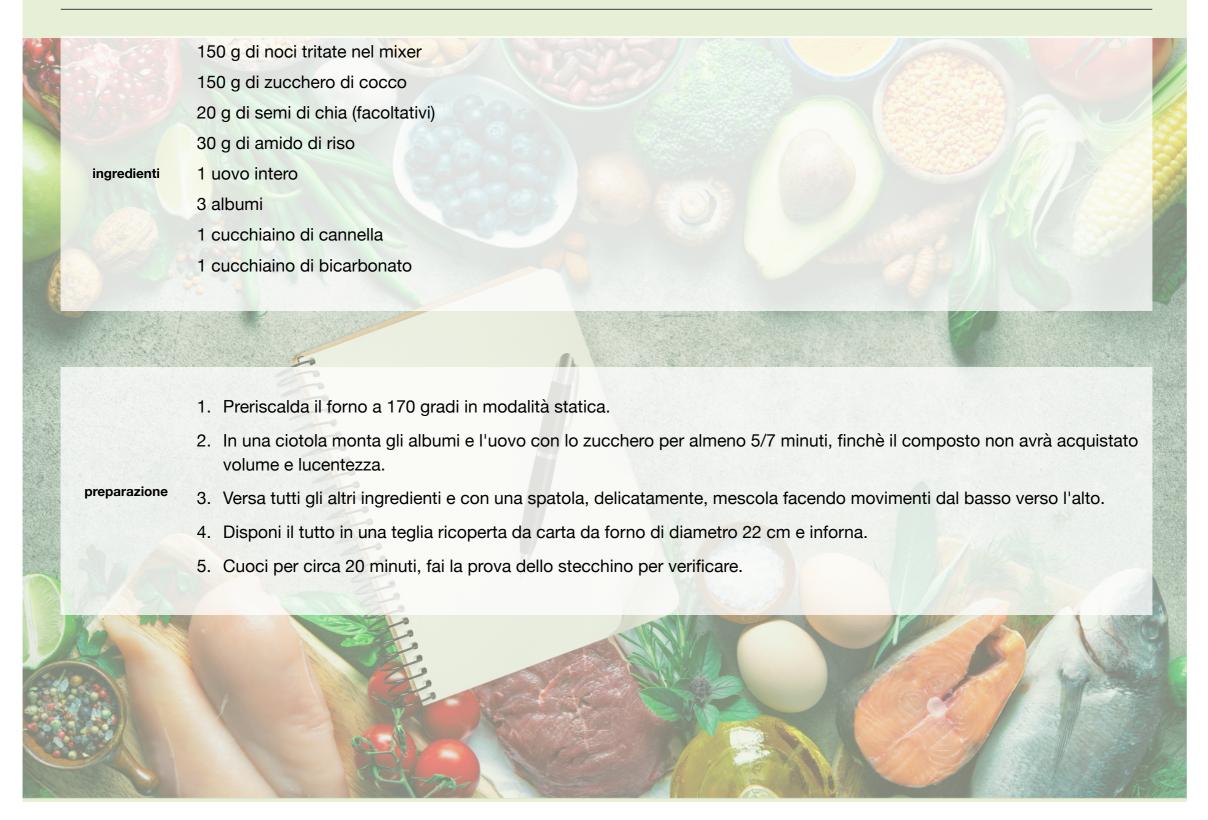
30 g di cioccolato fondente 100%



- 1. Preriscalda il forno a 180°C.
- 2. Unisci farina, bicarbonato e eritritolo in una ciotola.
- 3. A parte sbatti le uova e aggiungi latte di olio di cocco, amalgama bene poi aggiungi l'essenza di vaniglia.

- Aggiungi metà dose di cioccolato (15 g) tritato finemente e metti il composto nei pirottini o stampi per muffin (circa 12 pirottini).
- Aggiungi sulla superficie dei muffin il resto del cioccolato tritato e informa per 25 min a 180°C.

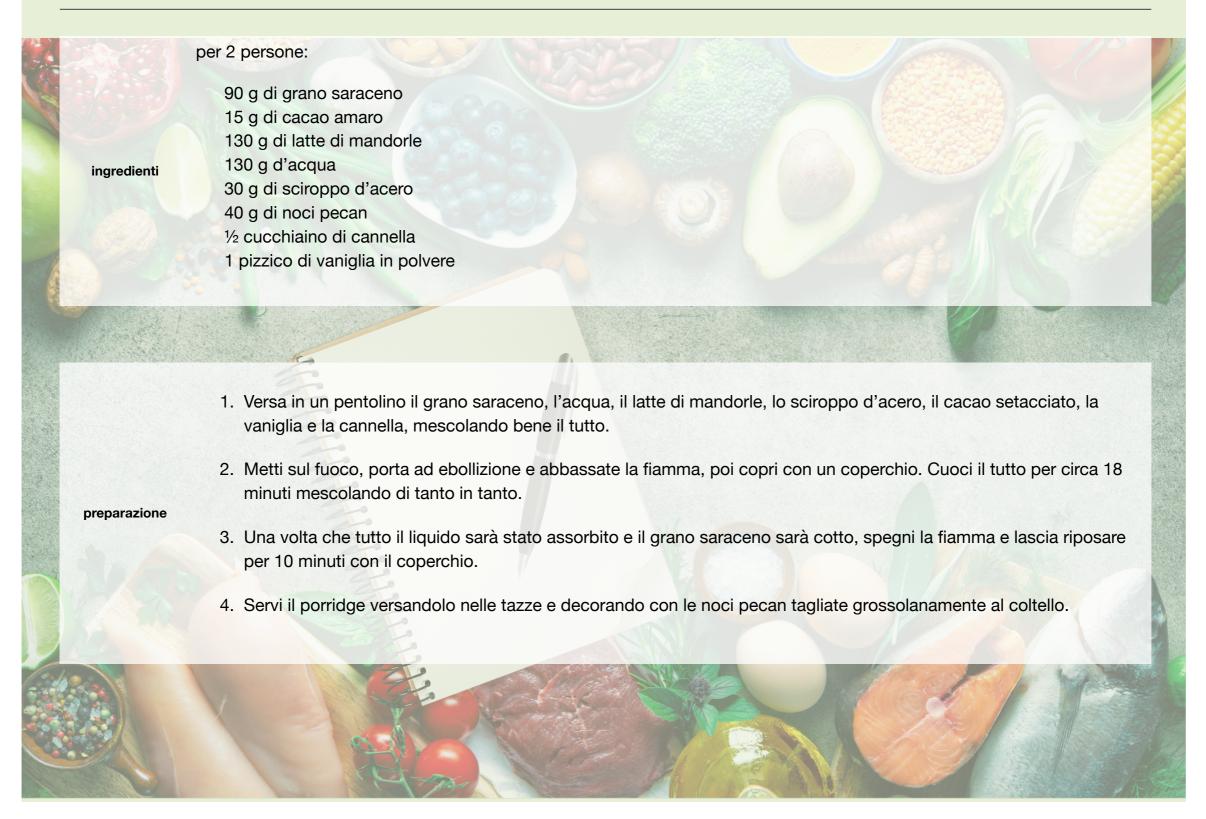
## **TORTA DI NOCI**



## PLUMCAKE ALLE MANDORLE

3 uova 150 g zucchero di cocco 250 ml di latte di mandorla 350 g farina tipo 00 1 bustina di cremor tartato 1 cucchiaino di bicarbonato ingredienti qualche goccia di limone scorza di limone scaglie di mandorle 20 ml olio extravergine di oliva 1. Monta uova e zucchero per 10 min, poi unisci a filo il latte. 2. Unisci la farina e l'olio e amalgama il tutto con una spatola. Aggiungi il cremor tartaro e le gocce di limone. preparazione 3. Versa il composto nello stampo e cospargi la superficie con la granella di mandorle e la scorza di limone. 4. Inforna a 170° per 45 min.

#### PORRIDGE DI GRANO SARACENO e CACAO AMARO



#### **PORRIDGE D'AVENA**

#### per 1 persona:

100 ml di latte di soia o di mandorle o d'avena

20-30 ml di acqua (a seconda che tu voglia o meno un porridge più cremoso)

30 g di avena o fiocchi d'avena

ingredienti

1 cucchiaino di sciroppo d'acero

20 g di cioccolato fondente

2-3 albicocche secche

1 cucchiaino raso di semi di chia o di lino (macinati)

- 1. Metti i fiocchi d'avena in un pentolino, aggiungi il latte di soia o mandorle e l'acqua, poi mescola bene e valuta la consistenza (se vuoi un porridge più liquido puoi aggiungere ancora un po' di latte vegetale e di acqua).
- 2. Scalda il tutto sul fuoco per circa 2 minuti, continuando a mescolare. Aggiungi lo sciroppo d'acero, assaggia e valuta ancora la consistenza.

- 3. Per un porridge cremoso cuoci per ulteriori 5 8 minuti, aggiungendo un pochino d'acqua, finché l'avena non avrà assorbito tutti i liquidi. Se lo preferisci più grezzo, con pezzi tocchetti di fiocchi d'avena ben visibili, puoi tirarlo fuori dopo 3 minuti circa.
- 4. Aggiungi le albicocche secche, il cioccolato a tocchetti e i semi.

#### CROSTATA DI GRANO SARACENO con MARMELLATA AI MIRTILLI

ingredienti

250 gr di farina di grano saraceno

120 ml di latte di mandorle

4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

4 cucchiai di sciroppo di agave

4 o 5 cucchiai di confettura di mirtilli

2 cucchiai di farina di riso

1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci senza glutine

1 cucchiaino di scorza grattugiata di arancia o limone

1/2 cucchiaino di cannella in polvere.

## 1. Versa in una ciotola capiente la farina di grano saraceno insieme ad un cucchiaino di lievito. Aggiungi anche la scorza di arancia o di limone grattugiata e la cannella.

- 2. Unisci il latte di mandorle poco per volta e inizia ad impastare con le mani.
- 3. Aggiungi anche l'olio evo e lo sciroppo di agave e continua ad impastare.

# 4. Quando senti che l'impasto inizia ad avvicinarsi alla consistenza tipica della frolla, ma risulta ancora un po' appiccicoso, unisci la farina di riso e continua a lavorarlo fino a quando risulterà ben compatto e non si attaccherà più alle dita. Se occorre, aggiungi ancora un po' di farina di riso.

- 5. Metti l'impasto ben lavorato in una ciotola e lascialo riposare in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo rivesti di carta da forno uno stampo per crostata (oppure ungi il fondo e i bordi con dell'olio). Quando l'impasto sarà pronto stendilo sul fondo dello stampo, formando bene i bordi con le dita e bucherellalo con una forchetta. Stendi 4/5 cucchiai di confettura di mirtilli.
- 6. Forma delle strisce con cui completare la crostata.
- 7. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti.

#### **PANCAKES ALBUMI E YOGURT**



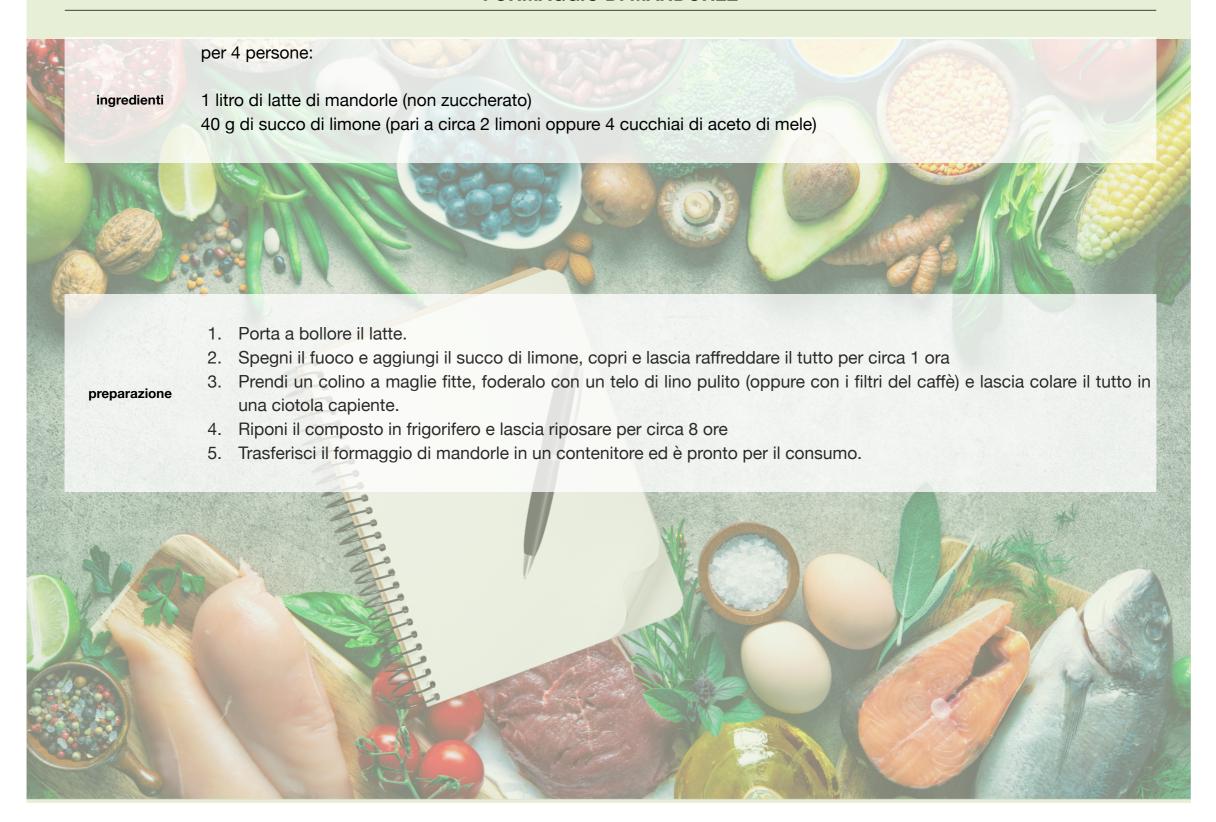
## **CREMA SPALMABILE ALLE NOCCIOLE**

per circa 650 g di prodotto 100 g di zucchero di canna integrale ingredienti 300 g di cioccolato fondente al 72% 150 ml di latte di soia o di nocciole 100 g di nocciole 1. Sciogli il cioccolato a bagnomaria. 2. Frulla lo zucchero con le nocciole fino a ottenere una pasta omogenea e liscia e, quando il cioccolato sarà sciolto, unisci la pasta di nocciole e zucchero e continua a mescolare. 3. Sempre mescolando, unisci a filo il latte in modo da incorporare tutto e rendere il composto omogeneo. preparazione 4. Versa la crema in un barattolo di vetro e lascia raffreddare. Puoi conservare la crema di nocciole in frigorifero per circa 3 settimane in un barattolo di vetro ben chiuso.

#### POLPETTE VEGANE DI CECI E MELANZANE



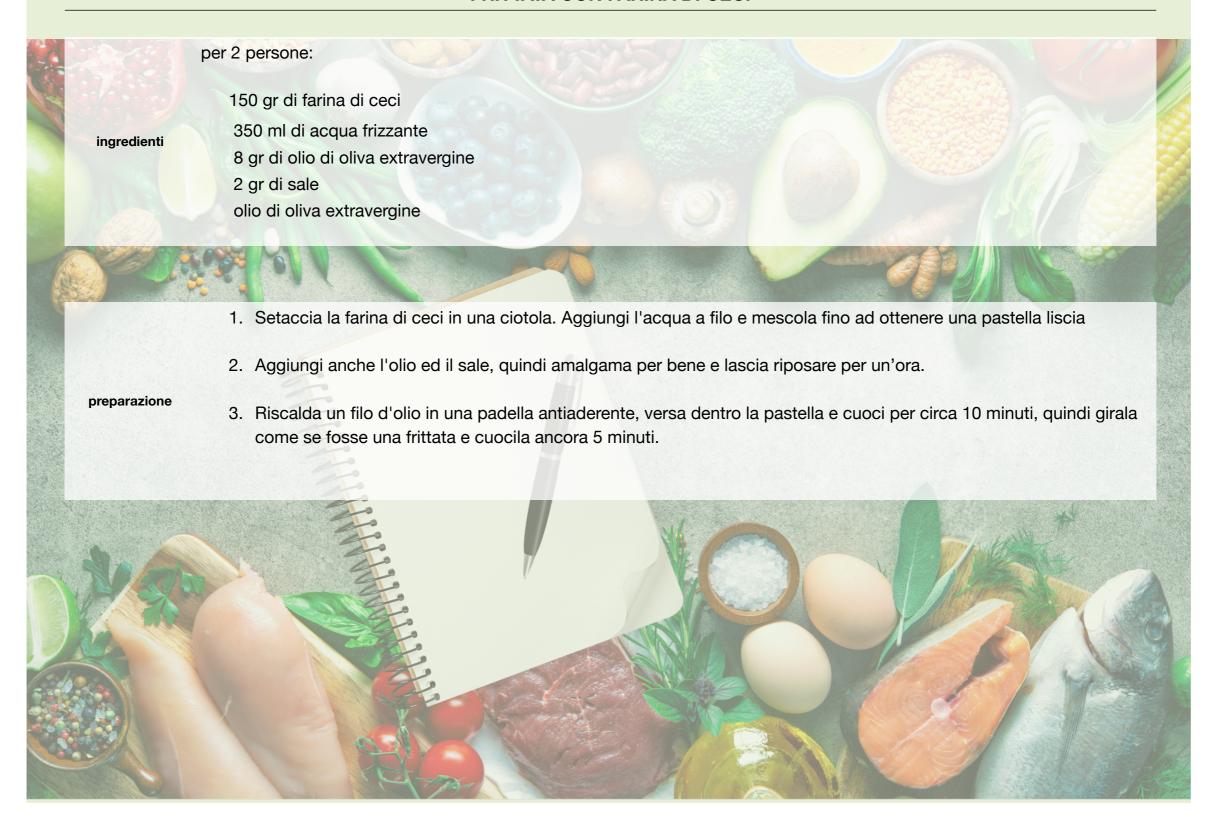
## **FORMAGGIO DI MANDORLE**



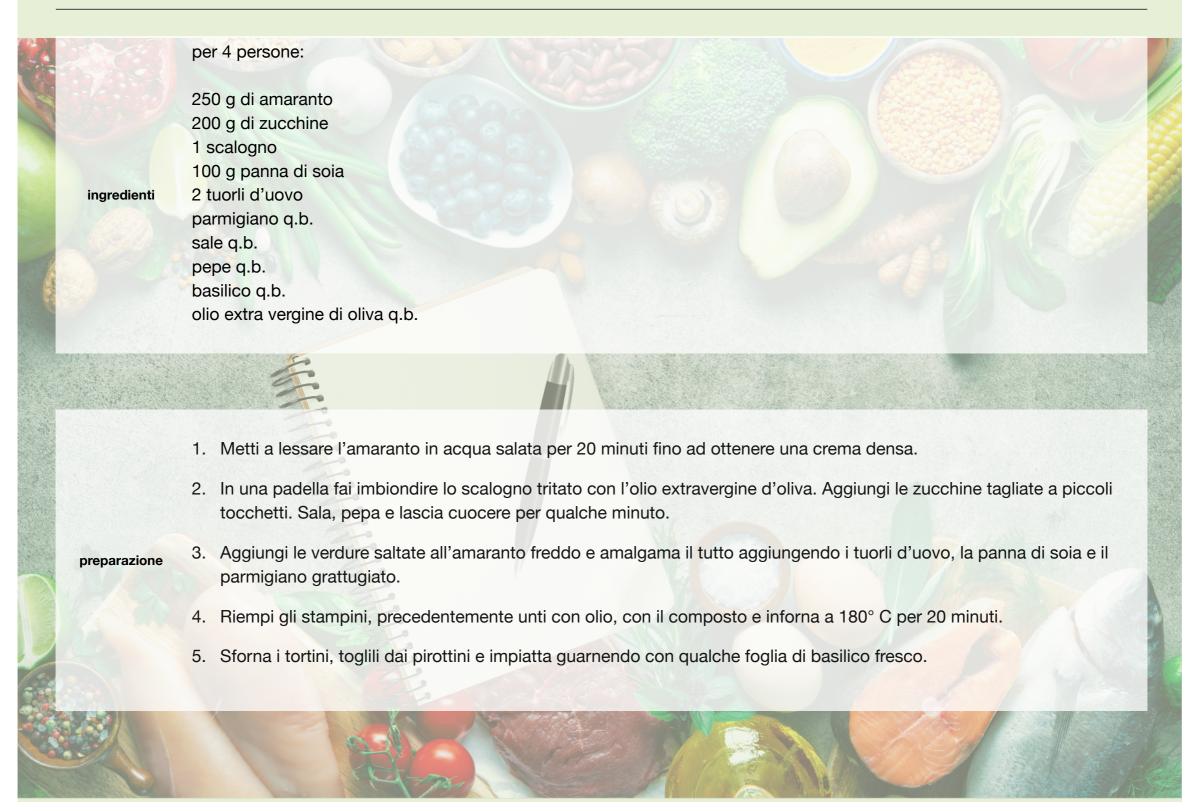
#### **ROTOLINO DI POLLO ALLE VERDURE**

## per 4 persone: 2 zucchine 1 peperone rosso 1 peperone giallo 2 carote ingredienti 3 patate 600 g di pollo 2 rametti di rosmarino sale q.b. olio q.b. 1. Lava e monda le verdure, taglia a julienne i peperoni, le zucchine e le carote. 2. Prepara i sacchetti sottovuoto ideali per la cottura inserendo ogni verdura in una busta con sale e pepe e olio. 3. Cuoci le verdure nei sacchetti in una pentola contenente acqua e con l'apposito attrezzo per la cottura a bassa temperatura: zucchine a 100°C per 12 minuti, le carote a 70°C per 15 minuti, i peperoni a 90°C per 20 minuti. 4. Taglia il pollo, aprirlo a libro e inserisci nel centro del petto le verdure precedentemente cotte sottovuoto. 5. Arrotola il pollo in modo tale da creare un rotolino e poi avvolgilo nella pellicola trasparente, bucherella la pellicola con l'aiuto di uno stuzzicadenti, ed infine inserisci il rotolo all'interno di preparazione una busta sottovuoto per cottura. 6. Cuoci il sottovuoto nel bagno termostatico a 68°C per 40 minuti. 7. Taglia le patate a cubetti, confezionale sottovuoto e cuocile nel bagno termostatico a 100°C per 20 minuti; a cottura ultimata rosola le patate in padella con un rametto di rosmarino. 8. Ultimata la cottura del rotolino, apri la busta sottovuoto e finisci la cottura del rotolino in padella precedentemente riscaldata con olio e un rametto di rosmarino. 9. Taglia il rotolino a rondelle e servilo accompagnato dalle patate e da misticanza.

## FRITTATA CON FARINA DI CECI



#### SFORMATO DI AMARANTO E ZUCCHINE



#### POLPETTONE DI SALMONE con SALSA di AVOCADO

#### per una persona:

150 g di filetti di salmone selvaggio erba cipollina q.b. prezzemolo fresco q.b. buccia grattata di mezzo limone 1 uovo

#### ingredienti

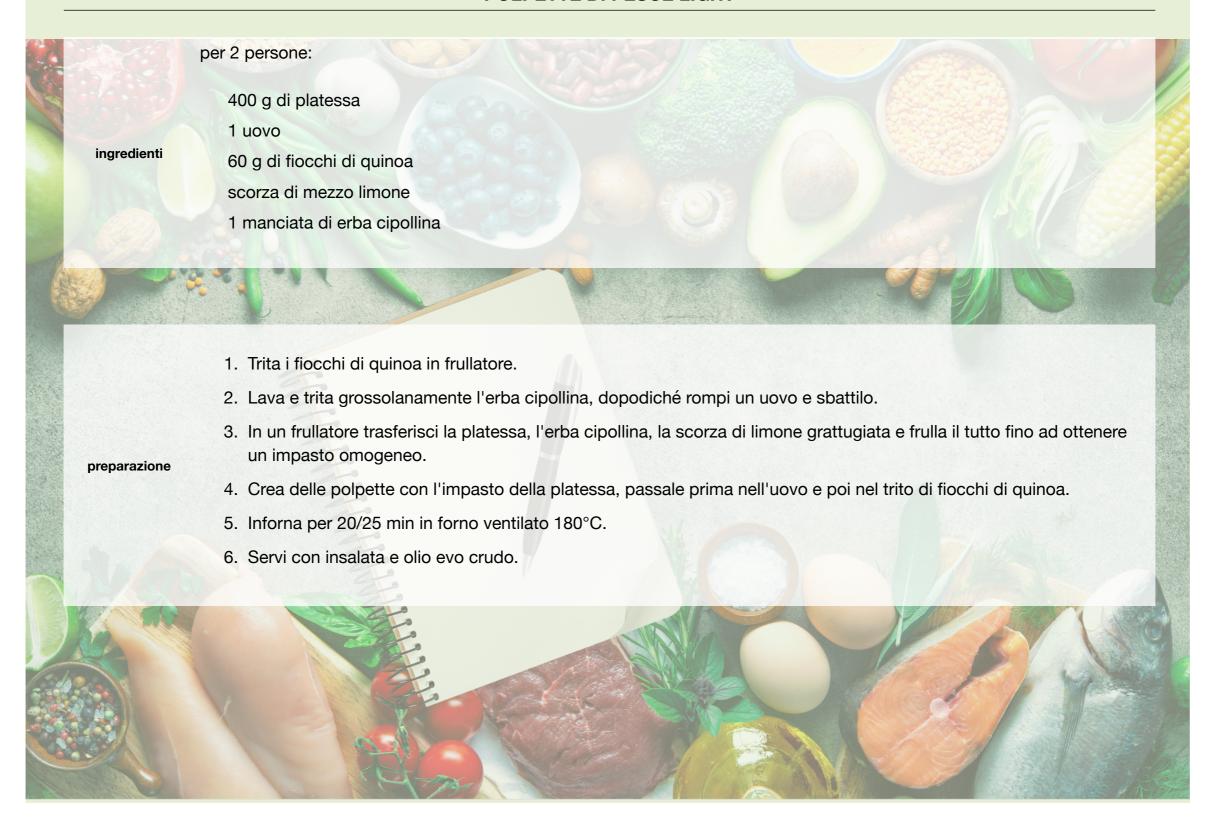
per la salsa all'avocado:

mezzo avocado 1 cucchiaio di olio evo 1 spicchio di aglio

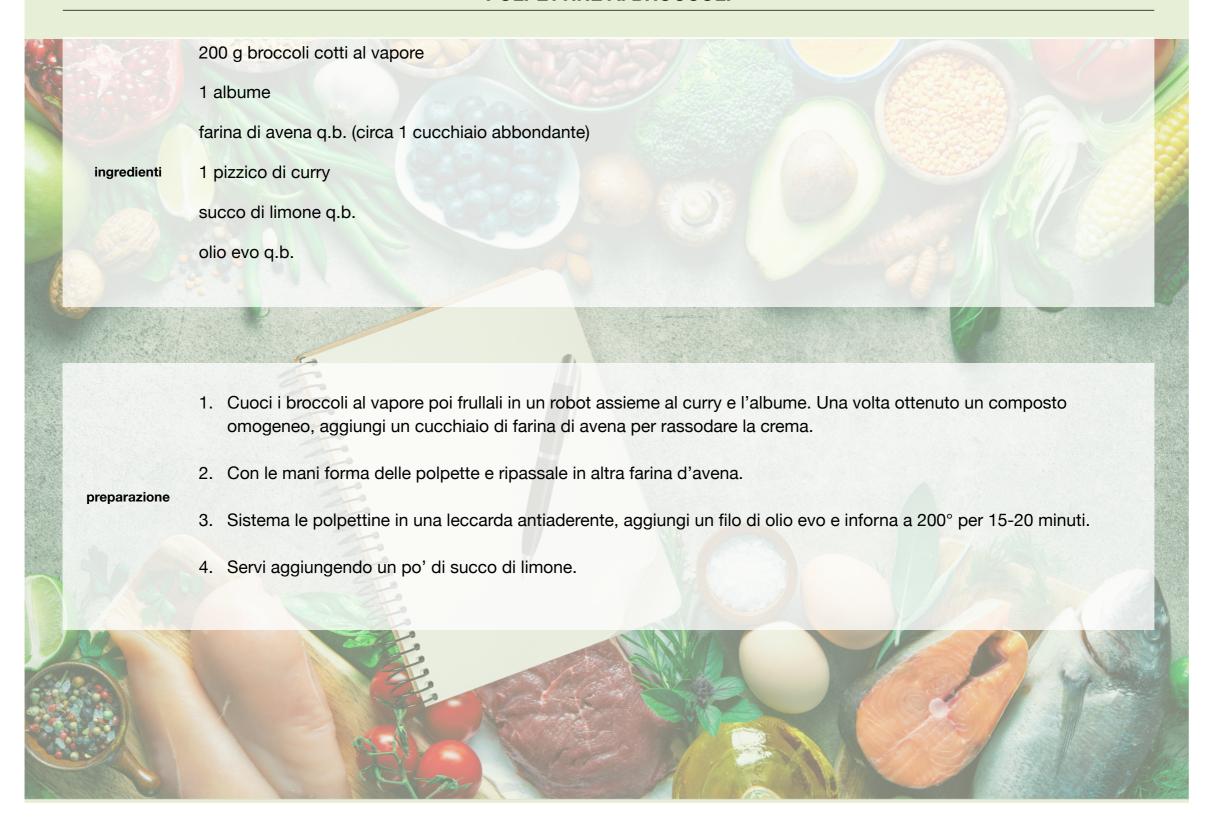
# 1. Sbollenta i filetti di salmone in un po' d'acqua per circa 5 minuti. Quando saranno morbidi riponili in un robot assieme all'erba cipollina, il prezzemolo fresco, l'uovo e la scorza di limone grattata. Frulla fino ad ottenere una crema.

- 2. Versate la crema di salmone in una leccarda rivestita di carta forno e lavora con le mani per compattare e conferirgli la forma del polpettone.
- 3. Inforna in forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti.
- 4. Nel frattempo prepara la crema di avocado frullando insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza liscia.
- 5. Servi il polpettone una volta pronto accompagnandolo con la salsa di avocado e dell'insalatina fresca.

## **POLPETTE DI PESCE LIGHT**



## **POLPETTINE AI BROCCOLI**



#### POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI

per 4 persone (circa 24 polpette)

#### ingredienti

Spinaci già puliti 250 g
Ricotta di vacca 250 g
Grana Padano DOP 50 g
Pangrattato 40 g
Olio extravergine d'oliva 20 g
1 spicchio d'aglio
Sale fino q.b. - Pepe nero q.b.

per la panatura: 1 Uovo - Pangrattato q.b. - Sale fino q.b. - Pepe nero q.b.

- 1. Scalda l'olio insieme ad uno spicchio d'aglio intero e mondato, aggiungi gli spinaci e lascia sfrigolare a fiamma viva cuocendo per 5-6 minuti e mescolando spesso fino a farli appassire completamente.
- 2. Elimina l'aglio e poi metti a scolare gli spinaci in un colino, schiacciandoli leggermente con una spatola così da perdere l'acqua in eccesso e lasciali raffreddare; una volta freddi sminuzzali grossolanamente al coltello.
- 3. Versa la ricotta in una ciotola (se presenta molta acqua, scolala prima) e rimesta con il cucchiaio, poi unisci gli spinaci e il formaggio grattugiato, regola di sale e di pepe e mescola.

- 4. Per dare maggior consistenza alle polpette, aggiungi il pangrattato e continua ad amalgamare. Non appena l'impasto sarà pronto inizia a formare le polpette. Quindi preleva un po' di impasto, circa 20 grammi e modella con le mani fino ad ottenere circa 24-26 piccole polpette.
- 5. Prepara 2 ciotoline: in una metti l'uovo insieme a sale e pepe e nell'altra il pangrattato. Passa delicatamente ogni polpetta prima nella ciotola con l'uovo sbattuto e poi in quella con il pangrattato.
- 6. Continua così fino ad ultimare tutte le polpette e man a mano sistemale su una teglia rivestita con carta forno.
- 7. Cuoci le polpette di spinaci e ricotta in forno preriscaldato, in modalità statica, a 200°C per circa 20 minuti. Servile caldissime!

#### **POLPETTE DI VITELLO AL VAPORE**

## per 4 persone: 500 gr vitello macinato 2 carota 2 zucchina 1 pezzo zenzero ingredienti 1 spicchio aglio 1/2 porro piccolo 1 cucchiaio di pangrattato salsa di soia q.b. sale q.b. 1. Trita finemente il porro, circa 3 cm di zenzero fresco e lo spicchio d'aglio. 2. Aggiungi i 3 ingredienti alla carne macinata insieme alla salsa di soia, 1 cucchiaio di pangrattato e un pizzico di sale e mescola bene in modo da ottenere un composto omogeneo. 3. Pela le carote e spunta le zucchine; lava entrambe le verdure, asciugale e tagliale a rondelle di circa 1 cm. Se le zucchine fossero troppo grosse tagliale a metà. 4. Forma le polpette: suddividi il composto di carne in tante polpette poco più grandi di una preparazione noce dando loro una forma ovale. 5. Infilza 2 polpette in uno stecchino alternandole con le rondelle di verdure creando così una sorta di spiedino. 6. Disponi il cestello per la cottura al vapore in una pentola e cuoci per 20 minuti circa. 7. Servi le polpette al vapore accompagnandole con salsa di soia.