



IL "RICETTARIO DEL TASSO"



RICETTE

MUFFIN ALLE MANDORLE

ingredienti

270 g di farina di mandorle
60g di eritritolo
7g di bicarbonato di sodio
3 uova
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%

preparazione

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

RICETTE

TORTA DI NOCI

ingredienti

150 g di noci tritate nel mixer
150 g di zucchero di cocco
20 g di semi di chia (facoltativi)
30 g di amido di riso
1 uovo intero
3 albumi
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di bicarbonato

preparazione

1. Preriscalda il forno a 170 gradi in modalità statica.
2. In una ciotola monta gli albumi e l'uovo con lo zucchero per almeno 5/7 minuti, finchè il composto non avrà acquistato volume e lucentezza.
3. Versa tutti gli altri ingredienti e con una spatola, delicatamente, mescola facendo movimenti dal basso verso l'alto.
4. Disponi il tutto in una teglia ricoperta da carta da forno di diametro 22 cm e inforna.
5. Cuoci per circa 20 minuti, fai la prova dello stecchino per verificare.

RICETTE

PLUMCAKE ALLE MANDORLE

ingredienti

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
qualche goccia di limone
scorza di limone
scaglie di mandorle
20 ml olio extravergine di oliva

preparazione

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.
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.

RICETTE

PORRIDGE DI GRANO SARACENO e CACAO AMARO

ingredienti

per 2 persone:

- 90 g di grano saraceno
- 15 g di cacao amaro
- 130 g di latte di mandorle
- 130 g d'acqua
- 30 g di sciroppo d'acero
- 40 g di noci pecan
- ½ cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di vaniglia in polvere

preparazione

1. Versa in un pentolino il grano saraceno, l'acqua, il latte di mandorle, lo sciroppo d'acero, il cacao setacciato, la vaniglia e la cannella, mescolando bene il tutto.
2. Metti sul fuoco, porta ad ebollizione e abbassate la fiamma, poi copri con un coperchio. Cuoci il tutto per circa 18 minuti mescolando di tanto in tanto.
3. Una volta che tutto il liquido sarà stato assorbito e il grano saraceno sarà cotto, spegni la fiamma e lascia riposare per 10 minuti con il coperchio.
4. Servi il porridge versandolo nelle tazze e decorando con le noci pecan tagliate grossolanamente al coltello.

RICETTE

PORRIDGE D'AVENA

per 1 persona:

ingredienti

- 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
- 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)

preparazione

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.

RICETTE

CROSTATA DI GRANO SARACENO con MARMELLATA AI MIRTILLI

ingredienti

250 gr di farina di grano saraceno
120 ml di latte di mandorle
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
4 cucchiaini di sciroppo di agave
4 o 5 cucchiaini di confettura di mirtilli
2 cucchiaini 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.

preparazione

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 cucchiaini 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.

RICETTE

PANCAKES ALBUMI E YOGURT

per una persona:

160 ml di albume

60 g yogurt greco bianco

40 g farina di avena

ingredienti

mezzo cucchiaino di bicarbonato

1 cucchiaino di succo di limone

olio di cocco per ungere

confettura senza zuccheri aggiunti per guarnire (facoltativo)

preparazione

1. Riunisci gli albumi in una terrina e mescola con una frusta a mano per renderli leggermente schiumosi.
2. Aggiungi lo yogurt greco, il bicarbonato e il succo di limone e mescola agli albumi.
3. Setaccia la farina e unisci al resto degli ingredienti mescolando con una frusta a mano.
4. Ungi il fondo di una padella antiaderente con mezzo cucchiaino di olio di cocco ed elimina l'eccesso con carta assorbente.
5. Versa un paio di cucchiai di composto e lascia cuocere 2 minuti per lato a fiamma moderata.
6. Servi i pancakes con confettura senza zuccheri aggiunti.

RICETTE

CREMA SPALMABILE ALLE NOCCIOLE

per circa 650 g di prodotto

ingredienti

100 g di zucchero di canna integrale
300 g di cioccolato fondente al 72%
150 ml di latte di soia o di nocciole
100 g di nocciole

preparazione

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.
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.

RICETTE

POLPETTE VEGANE DI CECI E MELANZANE

ingredienti

per 4 persone:

240 g di ceci lessati
1 melanzana
1 carota
1 spicchio d'aglio
basilico q.b.
sale q.b.
olio extravergine di oliva
pangrattato q.b.

preparazione

1. Lava la melanzana e tagliala a dadini, lava e pela la carota e tagliala a dadini.
2. In una padella antiaderente scalda l'olio extravergine e fai rosolare lo spicchio d'aglio pelato e tagliato a metà, aggiungi le verdure tritate e fai cuocere fino a quando saranno diventate tenere.
3. In una ciotola versa i ceci che avrai precedentemente messo in ammollo per 12/24 ore e lessati in acqua salata, le verdure cotte e private dell'aglio, il basilico, il sale. Con un frullatore ad immersione frulla fino ad ottenere una crema non necessariamente omogenea. Aggiungi del pangrattato per creare un impasto lavorabile e amalgama bene tutti gli ingredienti. Aggiusta di sale.
4. Con le mani umide forma dei bocconcini della grandezza di una noce, passali nel pangrattato e adagiali su di una teglia con carta forno.
5. Metti un filo d'olio e cuoci le polpette in forno statico preriscaldato a 200 °C per 10 minuti circa.

RICETTE

FORMAGGIO DI MANDORLE

per 4 persone:

ingredienti

1 litro di latte di mandorle (non zuccherato)
40 g di succo di limone (pari a circa 2 limoni oppure 4 cucchiaini di aceto di mele)

preparazione

1. Porta a bollore il latte.
2. Spegni il fuoco e aggiungi il succo di limone, copri e lascia raffreddare il tutto per circa 1 ora
3. Prendi un colino a maglie fitte, foderalo con un telo di lino pulito (oppure con i filtri del caffè) e lascia colare il tutto in una ciotola capiente.
4. Riponi il composto in frigorifero e lascia riposare per circa 8 ore
5. Trasferisci il formaggio di mandorle in un contenitore ed è pronto per il consumo.

RICETTE

ROTOLINO DI POLLO ALLE VERDURE

ingredienti

per 4 persone:

2 zucchine
1 peperone rosso
1 peperone giallo
2 carote
3 patate
600 g di pollo
2 rametti di rosmarino
sale q.b.
olio q.b.

preparazione

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 una busta sottovuoto per cottura.
6. Cuoci il sottovuoto nel bagno termostatico a 68°C per 40 minuti.
7. Taglia le patate a cubetti, confeziona 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.

RICETTE

FRITTATA CON FARINA DI CECI

per 2 persone:

ingredienti

150 gr di farina di ceci
350 ml di acqua frizzante
8 gr di olio di oliva extravergine
2 gr di sale
olio di oliva extravergine

preparazione

1. Setaccia la farina di ceci in una ciotola. Aggiungi l'acqua a filo e mescola fino ad ottenere una pastella liscia
2. Aggiungi anche l'olio ed il sale, quindi amalgama per bene e lascia riposare per un'ora.
3. Riscalda un filo d'olio in una padella antiaderente, versa dentro la pastella e cuoci per circa 10 minuti, quindi girala come se fosse una frittata e cuocila ancora 5 minuti.

RICETTE

SFORMATO DI AMARANTO E ZUCCHINE

ingredienti

per 4 persone:

250 g di amaranto
200 g di zucchine
1 scalogno
100 g panna di soia
2 tuorli d'uovo
parmigiano q.b.
sale q.b.
pepe q.b.
basilico q.b.
olio extra vergine di oliva q.b.

preparazione

1. Metti a lessare l'amaranto in acqua salata per 20 minuti fino ad ottenere una crema densa.
2. In una padella fai imbiondire lo scalogno tritato con l'olio extravergine d'oliva. Aggiungi le zucchine tagliate a piccoli tocchetti. Sala, pepa e lascia cuocere per qualche minuto.
3. Aggiungi le verdure saltate all'amaranto freddo e amalgama il tutto aggiungendo i tuorli d'uovo, la panna di soia e il parmigiano grattugiato.
4. Riempi gli stampini, precedentemente unti con olio, con il composto e inforna a 180° C per 20 minuti.
5. Sforna i tortini, togliili dai pirottini e impiatta guarnendo con qualche foglia di basilico fresco.

RICETTE

POLPETTONE DI SALMONE con SALSA di AVOCADO

ingredienti

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

per la salsa all'avocado:

mezzo avocado
1 cucchiaino di olio evo
1 spicchio di aglio

preparazione

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.

RICETTE

POLPETTE DI PESCE LIGHT

per 2 persone:

ingredienti

400 g di platessa
1 uovo
60 g di fiocchi di quinoa
scorza di mezzo limone
1 manciata di erba cipollina

preparazione

1. Trita i fiocchi di quinoa in frullatore.
2. Lava e trita grossolanamente l'erba cipollina, dopodiché rompi un uovo e sbattilo.
3. In un frullatore trasferisci la platessa, l'erba cipollina, la scorza di limone grattugiata e frulla il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo.
4. Crea delle polpette con l'impasto della platessa, passale prima nell'uovo e poi nel trito di fiocchi di quinoa.
5. Inforna per 20/25 min in forno ventilato 180°C.
6. Servi con insalata e olio evo crudo.

RICETTE

POLPETTINE AI BROCCOLI

ingredienti

200 g broccoli cotti al vapore
1 albume
farina di avena q.b. (circa 1 cucchiaio abbondante)
1 pizzico di curry
succo di limone q.b.
olio evo q.b.

preparazione

1. Cuoci i broccoli al vapore poi frullali in un robot assieme al curry e l'albume. Una volta ottenuto un composto omogeneo, aggiungi un cucchiaio di farina di avena per rassodare la crema.
2. Con le mani forma delle polpette e ripassale in altra farina d'avena.
3. Sistema le polpette in una leccarda antiaderente, aggiungi un filo di olio evo e inforna a 200° per 15-20 minuti.
4. Servi aggiungendo un po' di succo di limone.

RICETTE

POLPETTE DI RICOTTA E SPINACI

ingredienti

per 4 persone (circa 24 polpette)

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.

preparazione

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 cucchiaino, 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!

RICETTE

POLPETTE DI VITELLO AL VAPORE

per 4 persone :

ingredienti

500 gr vitello macinato
2 carota
2 zucchini
1 pezzo zenzero
1 spicchio aglio
1/2 porro piccolo
1 cucchiaio di pangrattato
salsa di soia q.b.
sale q.b.

preparazione

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 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.