#MANUALMENTEFOOD

manualmente

il talento in libertà

Salone della creatività

Cesena Fiera dal 21 al 23 ottobre

www.manualmente.it

#MANUALMENTEFOOD

IN QUALITÀ DI NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT,

VI DO IL BENVENUTO AL PRIMO E-BOOK DI #MANUALMENTEFOOD

realizzato con la collaborazione di Chef e Blogger
che hanno partecipato alla nostra kermesse culinaria.

Troverete le ricette che i nostri talenti hanno realizzato,
abbinata ad una indicazione nutrizionale.

Condividete con noi le vostre realizzazioni e,
le vostre varianti per una sana cucina consapevole.

Ringrazio tutti coloro che hanno reso possibile questo progetto,
Blu Nautilus organizzatore della Fiera
e i nostri sponsor che hanno fornito gli ingredienti:
NaturaSi di Cesena e l'olio extravergine di oliva **Labbate Zero3**,
vincitore del premio Olea 2016

Paola Di Giambattista

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

I NOSTRI CHEF...

BETTINA IN CUCINA

bettinaincucina@gmail.com
bettinaincucina.com
Bettinaincucina

ROBERTA D'ALESSANDRO

verdenaturablog@gmail.com
brinarosa.wordpress.com
VERDE-NATURA

MARGHARET EVANGELISTI

ricettediunamammaceliaca@gmail.com
ricettediunamammaceliaca.it
Margharet Evangelisti

CARLOTA LOLLI

carlottalolli243@hotmail.it
magnaetesweb.com
magnaetes

MICAELA FERRI

blog.giallozafferano.it/lericettedimichi/
Le ricette di Michi

FRANCESCO SAVIANO

fsaviano.nutrizionista@gmail.com
vegness.it
francesco.saviano.16

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

ERIKA BRUGUGNOLI

erika.brugugnoli@alice.it
cuordiciambella.blogspot.it

Cuor Di Ciambella

LICIA CALIA

corsi@verdevegano.info
verdevegano.info

Verde Vegano

CARLO LISI

lisicarlo1@gmail.com

Chef Rurale

CRISTIAN PRATELLI

c.pratelli@summertrade.it
www.summertrade.it

CARLA CASALI

carla70rsm@hotmail.it
carlacasali.com

Carla Carla Casali

DOMENICO BARTOLOMEO

domebarto@gmail.com

VILLA DEL GUSTO

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

BETTINA IN CUCINA

SPAGHETTI DI ZUCCHINE CON CREMA DI CANNELLINI E ZUCCA

Ingredienti x 2 persone:
- 4 zucchine chiare medie
- 100 gr cannellini lessati
- 3 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio intero pelato
- 175 gr zucca pulita cotta al forno
- 1 spicchio di aglio in camicia
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- olio evo, sale, pepe q.b.
- 8 mezzi pomodorini secchi
- 2 cucchiai semi di zucca
- 3 cucchiai di formaggio stagionato grattugiato grossolanamente

Preparazione:

Taglia la zucca con la buccia a pezzi medio-piccoli.
Lavala bene e mettila in una teglia coperta da carta forno insieme ad 1 spicchio di aglio in camicia. Cuoci per 1 ora a 180 gradi.
Nel frattempo prendi i cannellini e mettili in una pentolina con 2 cucchiai di olio, 3 cucchiai di acqua, 1 spicchio di aglio intero, la salvia, gli aghi del rosmarino, la curcuma, 1 pizzico di sale e una grattata di pepe. Cuoci per 4 minuti a fuoco medio e poi lasciali nella padella con il coperchio a riposare.
Metti a mollo i pomodorini secchi in acqua tiepida, almeno 15 minuti.
Quando la zucca è cotta sbucciala e pesane 175 gr. Metti in un bicchiere per minipimer la zucca, lo spicchio di aglio cotto al forno sbucciato, i cannellini senza aglio ma con la salvia ed il rosmarino, ¼ cucchiaino di sale e frulla tutto finchè la crema diventa liscia ed omogenea.
Taglia le zucchine a spaghetto con l'apposito attrezzo. Sbollentale in acqua salata per 1 minuto. Scolale bene e condiscile con 1 cucchiaio di olio ed 1 pizzico di sale.
Impiatta le zucchine creando uno spazio al centro dove inserisci la crema.
Decora il piatto con semi di zucca, il formaggio, i pomodorini secchi.
Crea delle palline con la crema e posizionale attorno alle zucchine.
Aggiungi un filo di olio evo e servi gli spaghetti caldi o tiepidi.

Un'idea in più:
Puoi spadellare gli spaghetti e mescolare la crema usandola come sugo.
Aggiungi gli altri ingredienti, (formaggio, semi di zucca e pomodorini), alla fine quando sono piattati.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

un piatto energetico pieno di vitamine, digeribile e leggero

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

BETTINA IN CUCINA

HUMMUS DI PISELLI, TIMO E PINOLI

Ingredienti:

- 280 gr piselli lessati
- 1 spicchio di aglio in camicia
- 4 rametti di timo limonato
- 3 rametti di timo
- + 1 per la decorazione
- 1 cucchiaio di pinoli
- 1 cucchiaino di succo di limone
- olio evo, sale q.b.
- 1 cucchiaino di alga in polvere
- crecker a scelta

Preparazione:

Metti in un pentolin i piselli lessati, 2 cucchiai di olio, 3 cucchiai di acqua, 1 spicchio di aglio pelato intero, le foglioline del timo ed 1 pizzico di sale. Cuoci per 4 minuti a fuoco medio e poi togli l'aglio. Versa i piselli in un bicchiere da minipimer e frulla tutto finchè la crema diventa liscia ed omogenea. Versa la crema in una tazzina e accompagnala a dei crecker.

Un'idea in più:

Se vuoi creare un hummus più saporito e gustoso aggiungi alla crema 3 cucchiai di pecorino grattugiato e se dovesse risultare troppo compatto 1-2 cucchiai di acqua. Puoi usare questa crema per condire la pasta, farcire dei panini e delle bruschette, accompagnare un pinzimonio.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

proteine e grassi buoni per i tuoi muscoli e il tuo benessere

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

BETTINA IN CUCINA

CRUMBLE CRUDO CON RICOTTA PERE NOCCIOLE E CIOCCOLATO

Ingredienti x 2 persone:

- 1 pera
- 1 noce di burro

PER IL CRUMBLE

- 60 gr granella di nocciole,
- 10 nocciole tritate grossolanamente
- 20 gr fiocchi di avena
- 1 ½ cucch. di zucchero di canna fine
- 1 cucch. di cannella in polvere
- 2 cucch. di granella di fave di cacao
- 1 cucch. di cacao amaro in polvere
- 10 ml di olio di oliva delicato
- 10 ml di olio di semi di mais
- 1 pizzico di sale.

PER LA CREMA ALLA RICOTTA

- 180 gr ricotta
- 100 gr yogurt compatto
- 2 cucch. di zucchero bianco
- 1 cucch. di polvere di bacche di goji

PER LA DECORAZIONE

- cioccolato fondente grattugiato
- 10 bacche di goji
- 4 foglioline di menta

Preparazione:

prepara il crumble unendo in una ciotola le nocciole, lo zucchero di canna, la cannella, il cacao, il sale, i fiocchi di avena, le fave di cacao, l'olio di semi di mais e l'olio di oliva.
mescola bene, io lo faccio con le mani, fino ad ottenere un composto granuloso e fai riposare in frigorifero per 1 ora.
taglia la pera a dadini e falla saltare in padella con il burro per 2-3 minuti.
(puoi sostituire la pera cotta con la pera cruda solo tagliata a dadini)
versa in una ciotola ricotta, yogurt e zucchero e mescola tutto insieme. togli la metà della crema ed aggiungi la polvere di bacche di goji.
versa in un bicchiere qualche cucchiaio di crumble e copri con la crema bianca.
fai riposare in frigorifero 15 minuti poi aggiungi la crema alle bacche di goji.
lascia il dolce in frigorifero fino al momento in cui lo devi servire.
decora ogni porzione con 1 cucchiaio cioccolato grattugiato, qualche bacca di goji e un paio di foglioline di menta.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

energia e vitalità per tutta la giornata

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

BETTINA IN CUCINA

GRANOLA

Ingredienti:
- 70 gr fiocchi di avena
- 80 gr fiocchi di cereali
- 25 gr mandorle tritate grossolanamente + 6 spezzate e metà
- 25 gr nocciole tritate grossolanamente + 6 spezzate a metà
- 25 gr anacardi tritati grossolanamente + 6 spezzate a metà
- 20 gr semi di lino
- 100 gr frutta mista disidratata (io ho usato un mix già pronto che contiene: banana, kiwi, zenzero, papaia, cocco...)
- 60 ml succo di pera
- 20 ml olio di semi
- 40 gr sciroppo di riso
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di uvetta sultanina, da aggiungere a metà cottura

Preparazione:

metti la frutta mista disidratata in una ciotola insieme al succo di pera.
Fai scaldare al microonde, o in un padellino, per 1 minuto poi schiaccia grossolanamente con una forchetta o frulla velocemente con il minipimer.
Versa tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene con le mani.
Distribuisci la granola sulla placca del forno foderata di carta da forno, formando uno strato piuttosto sottile.
Inforna a 160° per circa 20 minuti quindi mescola bene la granola con una spatola per portare in superficie la parte sotto. rimetti in forno e dopo altri 20 minuti aggiungi l'uvetta e mescola nuovamente. Ripeti questa operazione un'altra volta.
La granola deve cuocere in totale circa 40 minuti, ma attenzione a non farla diventare troppo scura. Togli la teglia dal forno e fai raffreddare la granola.
La granola si conserva in un barattolo di vetro chiuso ermeticamente per 2 settimane. Puoi congelarla nei sacchetti per alimenti e tirarla fuori qualche ora prima di usarla. Questa ricetta è vegana ma si può preparare anche con il miele al posto dello sciroppo e con il burro al posto dell'olio.
Servila a colazione accompagnata da yogurt bianco e frutta fresca

Un'idea in più:
prova anche la granola al cioccolato: una ricetta super golosa e salutare!
Ingredienti:
fiocchi di cereali, noci, nocciole, mandorle, semi di girasole, banana matura, cacao in polvere, granella di fave di cacao, miele, scaglie di cocco.
Il procedimento è lo stesso. attenzione alla cottura perchè il composto crudo è già scuro per la presenza del cacao quindi diventa dorato già a metà cottura.

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

VERDE NATURA CON ROBERTA D'ALESSANDRO

CREMA DI TOFU MEDITERRANEA

Ingredienti x 4 persone:

- 250 gr di tofu naturale
- 10 pomodori secchi
- 1 manciata di olive Taggiasche
- 2 cucchiai di salsa di soia
- succo di mezzo limone
- latte di soia
- origano o rosmarino
- sale marino integrale qb

Preparazione:

Emulsionare il tofu con l'aiuto di qualche centilitro di latte di soia naturale se dovesse servire ed aggiungere man mano i pomodori secchi, le olive precedentemente denocciolate, la salsa
di soia, il succo di limone e le spezie.
Unire, infine, il sale.
Lasciar riposare un pò e servire come antipasto.

https://brinarosa.wordpress.com/2016/01/05/crema-di-tofu-mediterranea/

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

una crema a base proteica da combinare ad un carboidrato per ottenere un eccellente e veloce piatto unico

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

VERDE NATURA CON ROBERTA D'ALESSANDRO

SALSA NON-TONNATA VEG

Ingredienti x 4 persone:
- 1 barattolo di ceci precotti
- succo di un limone bio
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 quindicina di capperi dissalati

Preparazione:

Frullare ceci con parte della loro acqua di cottura e aggiungere pian piano tutti gli altri ingredienti.
Amalgamate bene, fin quando non avrete ottenuto un composto omogeneo.
A questo punto la vostra salsa è pronta per guarnire tartine, pane o ciò che più amate.

https://brinarosa.wordpress.com/2016/01/11/salsa-non-tonnata-veg/

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

Potassio, magnesio e zinco in un'esplosione di energia, anche per i palati più esigenti

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

MARGHARET EVANGELISTI

BASTONCELLI CROCCANTI (RIVISITATA IN VERSIONE SENZA GLUTINE)

Ricetta numero 570 del libro
"La Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi.
Una ricetta dal sapore dimenticato, con ingredienti semplici come semplici erano le nostre nonne, con quel poco che avevano in casa riuscivano a prepararci una merenda sana e genuina.

Ingredienti:

- 150 grammi di farina per dolci senza glutine
- 60 grammi di burro
- 60 grammi di zucchero a velo senza glutine o consentito da prontuario
- 1 uovo
- buccia di limone grattugiata

Preparazione:

In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti insieme. Sul piano di lavoro infarinato con farina senza glutine, ovviamente senza glutine che lo dico a fare, amalgamate bene il tutto senza però lavorarlo troppo. Stendete la pasta con il matterello in modo da ottenere una sfoglia che poi taglierete in bastoncelli della grandezza e dello spessore che più vi piacciono, io ne faccio più o meno 24 biscotti.
Disponeteli in una teglia rivestita di carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti, girateli e cuocete per altri 5 minuti circa.

Sentirete che profumo si diffonderà in casa, sono i classici biscotti del forno semplici ma gustosi.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

non solo per celiaci, ghiotto biscotto adatto a tutti con la leggerezza delle farine naturalmente prive di glutine

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

CARLOTTA LOLLI

DOLCE PANE IN ZUCCA

Ingredienti x 4 persone:

- 1 kg di farina 0
- 30 g di lievito di birra
- 200 g di zucchero semolato
- 50 g di latte intero
- 20 g di miele millefiori o d'acacia
- 1 uovo grande
- 300 g di polpa di zucca cotta
- 100 g di olio di semi
- 10 g di sale fino
- 100 g di uva sultanina
- 100 g di fichi caramellati
- Cannella, zenzero in polvere, fava di tonka q.b.

Preparazione:

Sciogliere il lievito nel latte tiepido assieme al miele, versare il liquido gradualmente sulla farina, in planetaria o su una spianatoia. Miscelare lo zucchero semolato con l'uovo e la polpa di zucca, quindi unirli all'impasto. Infine, aggiungere l'olio di semi a filo, il sale, le spezie, i fichi a pezzetti e l'uvetta reidratata.

Trasferire l'impasto in una ciotola leggermente unta, coprire con pellicola trasparente e far lievitare per circa 3 ore in un luogo asciutto e caldo, come il forno spento. Trascorso il tempo necessario si passa alla pezzatura dell'impasto, lo si può trasferire semplicemente in uno stampo da plumcake oppure formarlo a treccia, altrimenti dividerlo in pagnottine e cuocerle separatamente.
Si inforna a 180°C per circa 35-40 minuti.

Ottimo nella sua semplicità, trova grande risalto in abbinamento a tè o bevande calde, oppure con confetture di carota o marmellata d'arance. Si presta bene per la colazione e la merenda, ma è una buona idea per riempire di creatività il cestino del pane a pranzo.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

molto più che un pane, contrasta l'insonnia, migliora il transito intestinale e l'ansia

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

MICAELA FERRI

MEZZELUNE ALLA BARBABIETOLA

Ingredienti x 4 persone:

PER LA SFOGLIA
- 200 g di farina per sfoglia
- 2 uova grandi

PER LA FARCIA
- 200 g di patate
- 200 g di barbabietola rossa cotta
- 1 scalogno piccolo
- 70 g di burro
- 1 cucchiaio di cannella
- 1 cucchiaio di paprika dolce
- 1 mazzetto di erba cipollina
- Alcune foglie di salvia
- 1 rametto di timo
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Versate la farina sul tagliere e formate la fontana, sgusciate le uova e iniziate a mescolare con la forchetta. Lavorate l'impasto con le mani fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Chiudete la sfoglia nella pellicola trasparente e lasciate riposare mezz'ora.
Nel frattempo lessate le patate e una volta pronte schiacciatele in una ciotola.
Tagliate a cubetti le barbabietole e lasciatele spurgare un pochino sotto l'acqua corrente.
Affettate finemente lo scalogno e rosolatelo in una padella con 40 g di burro.
Aggiungete i dadini di barbabietola e lasciate insaporire alcuni minuti.
Regolate di sale e pepe e aggiungete la cannella e la paprika dolce.
Mescolate brevemente e spegnete il fuoco. Lasciate intiepidire e frullate.
Mescolate le patate schiacciate con le barbabietole e, se necessario regolate ancora di sale.
Stendete la pasta in sfoglie sottili, disponetevi sopra il ripieno in grosse noci, chiudete a metà le strisce di pasta, pressandole con le dita intorno al ripieno in modo da non lasciare aria.
Ritagliate con il coppa pasta le mezzelune, sigillando bene i bordi con le dita.
Lessate le mezzelune in abbondante acqua salata.
Nel frattempo sciogliete il burro rimasto in una padella larga con le foglie di salvia e timo; quando inizia a spumeggiare togliete la salvia e il timo e aggiungete l'erba cipollina tagliata.
Scolate le mezzelune alle barbabietole al dente e versatele nella padella con il condimento. Mescolate delicatamente.
Servite immediatamente guarnendo le mezzelune alle barbabietole con un pochino di erba cipollina.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

tutta l'energia di un piatto unico,acido folico, vitamine del gruppo B e antiossidanti della barbabietola

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

FRANCESCO SAVIANO

ORZOTTO CON ZUCCA, PORRI E FUNGHI PORCINI

Ingredienti x 4 persone:

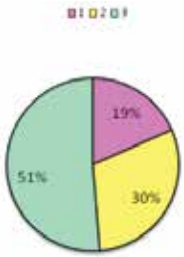
- 320 g di orzo perlato
- 400 g di zucca gialla
- 400 g di funghi porcini freschi o surgelati
- 2 porri
- 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 60 gr di parmigiano
- Prezzemolo: q.b.
- Pepe nero: q.b.
- 1 litro di brodo vegetale

Preparazione:

Ridurre la zucca a dadini di circa 1 centimetro di lato, affettate il porro a rondelle e tagliate i porcini a cubetti dopo averli accuratamente lavati.
In una larga casseruola, fate rosolare con l'olio evo il porro e dopo un paio di minuti aggiungere anche la zucca e i porcini. Proseguire la cottura per 10 minuti e, se necessario irrorare con un goccio di brodo vegetale.
Trascorso questo tempo, aggiungere l'orzo lavato più volte con acqua corrente, tostarlo per 5 minuti, mescolando in continuazione.
Proseguire la cottura per circa 30-35 minuti aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale ben caldo e regolare di sale.
Alla fine, spegnere la fiamma, mantecare con un cucchiaio di olio e il parmigiano.
Servire l'orzotto ben caldo spolverando di pepe nero e una manciata di prezzemolo tritato.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

piatto unico aiuta a ridurre il colesterolo e ad abbassare la pressione sanguigna



INGREDIENTI	GR	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
Orzo perlato	80	8,32	1,12	56,4	255,2
Zucca gialla	50	1,1	0,1	3,5	18
Funghi porcini	100	3,9	0,7	1	26
Olio di oliva extra vergine	8	0	7,992	0	71,92
Porri crudi	50	1,05	0,05	2,6	14,5
Prezzemolo	5	0,185	0,03	0	1
Parmigiano	20	6,7	5,62	0	77,4
Pepe nero	1	0,109	0,033	0	0
		0	0	0	0
		0	0	0	0
		0	0	0	0
		0	0	0	0
		0	0	0	0
		0	0	0	0
		0	0	0	0
Tot GR		21,364	15,645	63,5	464,02
CALORIE		85,456	140,805	238,125	

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

ERIKA BRUGUGNOLI

TRIANGOLINI DI PIADINA VEG CON CREMA DI CECI E ZUCCA, SEMI DI ZUCCA TOSTATI E PAPRIKA PICCANTE

Ingredienti x 6/10 persone:

PER LA PIADINA
- 500 g farina di farro
- 80 ml olio evo
- 200 ml latte avena non zuccherato
- 10 g sale di cervia
- ½ bustina di lievito per torte salate

PER LA CREMA DI CECI E ZUCCA
- 250 g di ceci cotti
- 250 g di zucca cotta
- 2 cucchiaia di olio evo
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Sale q.b.
- Semi di zucca tostati q.b.
- Paprika piccante q.b.
- Prezzemolo q.b.

Preparazione:

Impastare il tutto e lasciar riposare per qualche ore (si può fare anche la sera prima e lasciare in frigorifero). Una volta pronto l'impasto dividere in 5 palline.
Tirare ogni pallina con il mattarello per dare una forma arrotondata.
Cuocere su di una piastra calda da entrambi i lati finché la piadina non sarà dorata.
Una volta fredda tagliare le piadine a triangolini e tostarli in forno fino a che non saranno belli croccanti.

Frullare i ceci con la zucca, l'olio, il limone e sale a piacere.
Decorare con un filo di olio evo, semi di zucc tostati paprika e prezzemolo.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

piatto unico equilibrato e leggero ottimo anche per bambini

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

ERIKA BRUGUGNOLI

VEGAMISÙ

Ingredienti x 4 persone:

- 500 ml di yogurt vegetale alla vaniglia
- 250 ml di panna vegetale zuccherata
- Biscotti vegan q.b.
- Caffè q.b.
- Cioccolato fondente a scaglie q.b.
- Cacao amaro q.b.
- Foglie di menta q.b.

Preparazione:

Montare molto bene la panna, aggiungerla poi un po' alla volta allo yogurt. Comporre 4 barattolini partendo da un fondo di biscotti, bagnare con il caffè, mettere parte della crema, scaglie di cioccolato. Ripetere l'operazione decorando la superficie con cacao, scaglie di cioccolato e una fogliolina di menta.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

la gioia di un dessert tutto vegetale, gustoso a basso contenuto di grassi

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

LICIA CALIA

RISOTTINO ALLEGRO

Ingredienti x 4 persone:
- 1 porro
- 300 g di riso arborio
- 2 cestini di mirtilli
- Olio evo
- 50 g di granella di mandorle
- 1 calice di vino bianco
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 arancia
- 2 chiodi di garofano
- Sale e pepe qb

PER LA DECORAZIONE
- Scorze d'arancia
- 2 ravanelli
- 2 mirtilli

Preparazione:

Laviamo bene tutti gli ortaggi, poi mettiamo a bollire una pentola d'acqua e inseriamo al suo interno una carota, una costa di sedano, due chiodi di garofano e la parte verde del porro, lasciamo cuocere per almeno 40 minuti e a fine cottura saliamo, poi filtriamo con un colo a trama fitta.
Laviamo e tagliamo finemente la parte chiara del porro, riponiamola con un goccio d'olio EVO all'interno di una padella e lasciamo imbrunire a fuoco lento, dopo di che aggiungiamo il riso.
Alziamo la fiamma del riso per dargli modo di tostare leggermente, poi sfumiamo con una spruzzata di vino bianco. Saliamo, aggiustiamo di pepe, ed aggiungiamo poco per volta il brodo vegetale, avendo cura di mescolare continuamente ma con delicatezza. Nel frattempo laviamo i mirtilli e quando il riso sarà quasi al temine della sua cottura aggiungiamoli al risotto, lasciando da parte una piccola manciata integra per la decorazione finale del piatto. Terminiamo la mantecatura aggiungendo la granella di mandorle e un filo di olio a crudo, poi posizioniamo un coppapasta nel centro di un piatto da portata e disponiamo al suo interno una porzione di risotto, infine con un riga limoni prepariamo dei "capelli" con la scorza dell'arancia e disponiamoli nella parte superiore del cerchio di riso, poi tagliamo a rondelle dei ravanelli e posizioniamoli in modo che sembrino occhi, nel centro di questi inseriamo due mirtilli e infine con un'altra fetta di ravanello andiamo a creare la bocca.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

Vitamina A,B,C e mirtillina che rafforza i vasi sanguigni migliorando i disturbi circolatori e favorendo la vista

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

CARLO LISI

IL RISOTTO ALLA PERA COCOMERINA

Ingredienti x 4 persone:
- Cipolla
- Olio evo
- 1 calice di vino bianco
- Gorgonzola dolce
- Pere

Preparazione:

Dolce e molto profumata, dal vago sentore moscato e di sorba, la Pera Cocomerina presidio (Slow food)
Due i periodi di raccolta: la precoce maturano alla fine di agosto, le tardive si raccolgono alla fine di ottobre, è presente solo nel comune di Verghereto FC e sono poche decine di alberi secolari che ancora la producono, quindi quello che vi presento
È una vera rarità, un risotto cremoso dal gusto delicato.
Le pere che ho utilizzato sono quelle tardive e il gorgonzola è quello dolce, un abbinamento perfetto.
Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un po' di olio evo.
Aggiungete il riso e fatelo tostare, poi sfumate con il vino bianco e salate.
Ricoprite con il brodo bollente e continuare la cottura aggiungendo man mano che viene assorbito il brodo bollente.
Sbucciate e tagliate le pere a dadini e tagliate il gorgonzola a pezzetti
A qualche minuto dalla fine di cottura, aggiungete al risotto le pere ed il gorgonzola
A cottura ultimata, spegnete la fiamma e aggiungete un filo di olio evo a crudo.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

tutta l'energia della Vitamina C in un'esplosione di gusto

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

CARLO LISI

SPAGHETTI AL PESTO DI PIANTAGGINE E CACAO

Gli spaghetti al farro con pesto di Piantaggine e Cacao è una ricetta facile e davvero particolare, con la quale potrete stupire gli amici.
la piantagine è un'erba spontanea officinale ricca di proprietà interessanti; solo per citarne alcune è depurativa, diuretica e disinfettante, scegliere solamente le foglie più tenere, da piante non fiorite o in seme ed in luoghi lontani il più possibile da fonti di inquinamento, ulteriore carica arriva dal cacao e dello zenzero.

Ingredienti x 4 persone:

- 300 gr. di Spaghetti di farro integrali Bio
- 70 g di foglioline tenere di piantaggine
- 1 cucchiaino scarso di cacao amaro
- (opzione 10 g di zenzero fresco)
- olio extra q.b. (circa 80 ml)
- 1 pizzico di sale

Preparazione:

Pulite e lavate con cura la piantaggine selezionando solo le foglie più giovani e tenere. Servendovi di un mixer sminuzzate le foglioline. In una ciotola unite i restanti ingredienti che miscele rete con una piccola frusta . Aggiungete quindi l'olio fino al raggiungimento della consistenza desiderata, regolate di sale e quindi proseguite fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

Bollite gli spaghetti integrali di farro ovviamente Bio e una volta cotti al dente unite nella ciotola mescolando li adeguatamente.
Potete usare il pesto come condimento sopra alle patate lessate.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

astringente e antinfiammatoria la piantaggine è un'alleata dei malanni invernali

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

CRISTIAN PRATELLI

ZAMPONE VEGETALE SU CREMA DI LENTICCHIE ROSSE DEL NILO ALLO ZENZERO E CURCUMA

Ingredienti x 4 persone:

- glutine in polvere (o farina manitoba)
- cereali e/o legumi bolliti (farro, orzo, grano saraceno, ceci, fagioli...)
- cannella
- noce moscata
- vino bianco
- pepe nero in grani
- salsa di soia
- alga kombu
- zenzero
- foglie di porro

PER LA CREMA DI LENTICCHIE

- sedano, carota , cipolla
- pomodoro
- lenticchie rosse
- sale, olio evo
- coriandolo fresco
- curcuma
- zenzero

PER LA GUARNIZIONE

- spuma di patate e pepe nero
- patata bollita
- brodo vegetale
- pepe nero, sale

PER IL DECORO

- crauti viola fermentati
- crauti viola
- sale marino o umeboshi
- cumino
- pane tostato

Preparazione:

Amalgamare il glutine con l'acqua necessaria ad ottenere un impasto consistente e morbido, addizionando i cereali o legumi bolliti, dare la forma di salsicciotto, avvolgere in foglia di porro sbollentata e infarinata e legare con un canovaccio.
Bollire 30 minuti in un brodo composto da acqua, alga, zenzero, salsa di soia, pepe e odori (sedano, carota e cipolla)
Scolare e affettare.
Preparare la crema di lenticchie facendo sudare con poco olio gli odori tritati, aggiungere salsa di pomodoro e lenticchie, coprire con acqua e cuocere 20 minuti circa. Frullare una parte al mixer, e disporre nella fondina, guarnire con le lenticchie intere e adagiarvi lo zampone vegetale.
Guarnire con spuma di patate ottenuta frullando la patata con del brodo fino ad ottenere una crema densa, regolare di sale e caricare un sifone con 2 cariche di gas, cospargere di pepe nero schiacciato.
Decorare con i crauti fermentati 2/3 giorni e pane tostato

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

esplosione di gusto e ingredienti, piatto unico ricco di spezie a basso contenuto calorico

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

CARLA CASALI

SANDWICH BREAK XXL

Ingredienti x 2 persone:

- 6 fette di pancarrè al kamut privato della crosta
- 2 carote viola
- 1 finocchio
- 6 foglie lattuga romana
- 6 fette di mozzarisoia
- 100 g spalmabile alla rapa rossa
- Olio EVO qb
- Aceto di mele qb
- Sale himalayano qb
- 100 g spalmabile alla rapa rossa
- Erba cipollina qb

PER LA MOZZARISOIA

- 70 g yogurt di soia
- 60 g fecola di patate
- 4 C olio di girasole
- 60 ml + 2 C latte di soia
- Sale himalayano qb

PER LO SPALMABILE ALLA RAPA ROSSA

- 2 rape rosse
- 1 C aceto di mele
- 1 C senape
- 2 C di yogurt di soia al naturale
- 50 g ceci già lessati
- Olio EVO qb
- Sale himalayano qb

qb= quanto basta • C= cucchiaio • c= cucchiaini • EVO= olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Lavare e mondare le verdure, grattugiare le carote e condire con un po' di aceto di mele, olio e sale. Affettare con l'aiuto di una mandolina il finocchio e condire anche questo come le carote. Infine tagliare l'insalata e mettere da parte. Poi preparare la mozzarisoia, versare 2 cucchiai di latte di soia e 4 cucchiai di olio di girasole in un recipiente a bordi alti, mixare con l'aiuto di un minipimer fino ad ottenere una salsa lievemente consistente. In un pentolino mescolare la fecola, il latte di soia, lo yogurt un pizzico di sale e la salsa vegetale ottenuta. Mescolare con un frustino a mano o elettrico fino ad ottenere una crema densa. Mettere il pentolino sul fuoco e continuare a mescolare fino ad ottenere una pallina compatta. Ungere una piccola ciotola con olio di girasole e distribuire la mozzarisoia ottenuta. Coprire con la pellicola e lasciare raffreddare in frigorifero prima di affettarla. Poi preparare la lo spalmabile alla rapa rossa, in un mixer mettere la rapa rossa tagliata a dadolini con un cucchiaio di aceto di mele, ceci, la senape, lo yogurt, il sale e un filo d'olio. Frullare fino ad ottenere una purea omogenea, assaggiare e aggiustare di sale poi mettere in un barattolino di vetro in frigorigero, si conserva fino a 7 giorni. Una volta pronte tutte le preparazioni comporre il sandwich spalmando su tutte le fette del pane lo spalmabile di rapa rossa, adagiare sul primo strato di pane il finocchio e le carote, richiudere e farcire il secondo strato con mozzarisoia e lattuga, infine chiudere il sandwich con le fette di pancarrè rimaste. Servire i sendwich tagliati a triangolo e spolverarli ai bordi con erba cipollina tritata. Questo piatto è ideale per una buona e sana pausa pranzo.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

energia proteine e antiossidanti, ottimo per sportivi

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

CARLA CASALI

FALAFEL ALLA ZUCCA GIALLA CON KETCHUP CRUDO E MAYO ALLO ZENZERO

Ingredienti x 4 persone:

- 240 g di Riso basmati
- 50 g granella di nocciole
- 1 porro
- 100 g zucca gialla
- 2 patate novelle
- 25 g pan grattato
- 25 g olio EVO
- Sale himalayano qb
- Pepe qb
- Olio EVO qb
- Mix di erbe aromatiche essicate (salvia, maggiorana, alloro, origano, timo) qb

Preparazione:

Cuocere il riso rispettando i tempi di cottura che sono sulla confezione, solitamente il riso basmati prevede 1 parte di riso e 2 di acqua. Quando l'acqua si sarà asciugata il riso sarà cotto. Nel frattempo a parte in una padella con un pò di olio cuocere per 10 minuti la zucca gialla e le patate tagliate a dadolini molto piccoli e il porro. Frullare il riso e poi aggiungere le verdure, e le nocciole tritate, in caso l'impasto risulti troppo molle, aggiustare con un cucchiaio o due di pan grattato. Formare delle polpette con le mani e schiacciarle un pò. Spennellare le polpette con un filo di olio e le erbe aromatiche, poi con l'aiuto di uno stampino dare la forma che si desidera. Rosolare i falafel in una padella antiaderente oleata girandolo su entrambi i lati, servire con la salsa ketchup cruda.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

piatto unico, speziato e antiage, ricchissimo in minerali

SALSA KETCHUP CRUDA

Ingredienti:

- 3 pomodori secchi
- 100 g salsa di pomodoro cruda
- 1/2 cucchiaio di aceto di mele
- 1/2 cucchiaino di zenzero
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata
- 1/2 cucchiaino di senape
- 1/4 di mela dolce

Preparazione:

Mettere in ammollo per 15 minuti i pomodorini secchi, trascorso il tempo mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare alla massima potenza per almeno 1 minuto finché la cremina non diventa densa. Servire con i falafel.

MAYOVEG ALLO ZENZERO

Ingredienti:

- 200 g latte di soia
- 300 g olio di girasole
- 2 C di aceto di mele o limone
- 1 cucchiaino di senape delicata
- 1 C succo di zenzero fresco (se secco 1 pizzico)
- 1/2 cucchiaino di curcuma (facoltativo)
- 1 pizzico di sale himalayano

Preparazione:

Mettere nel boccale il latte, la curcuma, la senape, il limone o aceto, lo zenzero e il pizzico di sale, frullare con un minipimer,versando l'olio a filo. Quando l'olio è finito, amalgamare per qualche altro secondo. Usare subito o conservare in vasetti di vetro in frigorifero per diversi giorni.

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

DOMENICO BARTOLOMEO

ROLLE DI NASELLO AL LARDO TOSCANO CON GAMBERI ROSSI IN MANTO DI PISTACCHIO SU CREMA DI RAPA ROSSA E CEDRO CANDITO

Ingredienti:

PER IL ROLLE
- 1 nasello fresco da 1 kg circa
- 200 gr gamberetti rossi
- 10 fette di lardo toscano
- Sale, pepe
- 300 gr pistacchi di bronte.

Preparazione:

Pulire e scquamare bene il nasello ed adagiarlo in frigo per mantenere la catena del freddo, inteno sgusciare i gamberi dare una tritata leggera e mettere in frigo.
Con l'aiuto di una pellicola appoggiata su un tavolo stendere alla base le fettine di lardo, sfilettare sottili i filetti di nasello. A parte frullare nel mixer gli scarti del nasello con i gamberetti salare e pepare. Con un sack a poce versarlo al centro del composto, arrotolare bene il tutto con la pellicola e cuocere a vapore a 80 C' per 15 m circa. Intando tritare finemente i pistacchi e una volta uscito dal forno il rolle arrotolarlo nella polvere di pistacchio.

Ingredienti:

PER LA CREMA DI RAPA ROSSA
- 200 gr rapa rossa cruda fresca
- 1 cipollotto
- 30 gr pecorino grattugiato
- 4 gr agar agar
- Olio extra
- Acqua
- Vino bianco q.b.

Preparazione:

Tritare finemente il cipollotto e fare un soffritto in padella con un filo di olio extra. Intando sbucciare la rapa e tritarla a pezzetti grossolanamente, tuffarli nel soffritto e fare rosolare per qualche minuto, sfumare con il vino bianco.aggiungere al composto un po di acqua di cottura e lasciare cucinare per 10 m circa. Unire l'agar agar e il pecorino grattugiato e lasciare intiepidire. Terminare tutto con un mixer o un bimbi.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

ottime proteine pochi grassi e tanti omega 3

Per il cedro candito:

Il cedro è un delizioso agrume poco utilizzato tra la frutta consumata a fine pasto o per uno spuntino, solitamente, visto il suo pregio, viene maggiormente utilizzato come ingrediente particolare di molti dolci, soprattutto della tradizione siciliana, ma anche per il panettone, la colomba e la pastiera napoletana, dolci simbolo delle festività, lavorato precedentemente con la canditura. Per canditura si intende un processo che prevede la caramellatura della frutta in questione. In tutti i supermercati e negozi che vendono articoli per dolci, soprattutto durante le festività, è possibile acquistare frutta candita già pronta all' uso, ma se li prepariamo con le proprie mani, otterrete dei canditi privi di conservanti e coloranti, davvero squisiti. Vediamo insieme allora come fare il cedro candito:
per prima cosa procuratevi 500 g di bucce di cedro non trattato, 100 cc di acqua e 60 g di zucchero. Dopo aver predisposto i pochi ingredienti che ci occorrono, iniziate la preparazione della ricetta pulendo accuratamente la frutta e tagliando la buccia a pezzetti. Disponete le bucce in una casseruola e ricopritele d' acqua, quindi lasciate a bagno per un giorno intero, avendo l' accortezza di sostituire l'acqua di tanto in tanto. Trascorse le 24 ore, mettete la pentola con dell' acqua pulita a bollire, quindi tuffatevi le bucce fatele cuocere per 20 minuti, poi scolatele ed asciugatele con della carta assorbente. Nel frattempo preparate uno sciroppo riempiendo un pentolino con acqua e zucchero e portatelo sul fuoco. Mescolate di continuo sul fuoco, finchè lo zucchero si sciolga, poi unite le bucce asciutte e portate ad ebollizione, poi lasciate cuocere mezz' ora a fuoco lento. A cottura ultimata con una schiumarola prelevate le bucce ed adagiatele su di un piatto colmo di zucchero e lasciatele rotolare all' interno. Quando avrete terminato trasferite nei contenitori per conserve.

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

DOMENICO BARTOLOMEO

TACOS ROMAGNOLO ALLA CLOROFILLA DI BIETOLE CON POVERACCE NUDE IN SALSA SAOR E RICOTTA ALLA CIPOLLINA

Ingredienti x 4 dischetti:

- 200g farina 00 o di mais bianca
- 1 cucch. lievito madre o lievito di birra
- acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cucchiaino di sale, circa 30 gr
- clorofilla di bietole

Preparazione:

In una scodella capiente mescolate la farina con il sale. In un bicchiere sciogliete il lievito scelto nell'acqua tiepida e aspettate qualche minuto, quando si sarà formata una schiumetta leggera, aggiungetelo nella scodella con la farina e iniziate ad impastare con un cucchiaio di legno e successivamente con le mani, aggiungendo l'olio durante l'impasto, versate l'impasto sulla spianatoia e continuate ad impastare delicatamente, lavorate l'impasto fino a quando non avrà assorbito tutto l'olio e otterrete un impasto sodo. Formate una palla liscia ed omogenea, avvolgetela in un sacchetto per surgelati, o nella pellicola per alimenti o disponetela nella stessa scodella dove avete preparato l'impasto e coprite con un coperchio.

LA NUTRITIONAL COOKING CONSULTANT CONSIGLIA:

Vitamina B12, vitamine del gruppo B per combattere la tua stanchezza

Ingredienti x la clorofilla di bietole:

- 1 mazzo di bietola verde
- Olio evo
- Acqua, sale q.b.

Preparazione:

Sbollentare la parte verde della bietola in acqua leggermente salata.
Mettere le foglie in un frullatore o bimby e centrifugare con un filo di olio e una presa di sale. Ridurre a crema e filtrare in un setaccio. Tenere da parte la clorofilla ottenuta.

NOTA BENE:
Ricchissima di proprietà, la clorofilla:

- Aiuta a normalizzare la flora batterica, soprattutto intestinale, in quanto battericida per alcuni ceppi di batteri e conosciuta per le sue proprietà antinfettive.
- Contrasta le alterazioni della flora intestinale, soprattutto se associata ai fermenti lattici.
- Esercita un'azione regolatrice sul sistema nervoso che innerva l'apparato intestinale.
- È un nutriente vitale per il nostro corpo.
- Rafforza il sistema immunitario.
- Contribuisce ad eliminare i germi ed inibisce la crescita di batteri nocivi.
- Purifica il fegato e mitiga le infiammazioni del pancreas.
- Accresce incredibilmente il livello di ossigeno nelle cellule dei tessuti.

manualmente
il talento in libertà

#MANUALMENTEFOOD

Ingredienti x le poveracce:
- 1 kg vongole poveracce.
- 1 mazzetto prezzemolo
- 1 bicchiere vino bianco

Preparazione:

Lavate le vongole più volte in abbondante acqua corrente, mettetele in un tegame e, a fuoco vivace, lasciate che le loro valve si schiudano. In un tegame scaldate mezzo bicchiere d'olio, insaporitevi la cipolla tagliata a metà e toglietela quando sarà diventata color d'oro. Immergere dentro le nostre veraci sgusciate sfumando con del vino bianco, unire del prezzemolo tritato e lasciare scolare per qualche minuto.

Per la salsa saor:

Si prendono 8 litri di mosto d'uva nera (preferibilmente sangiovese) e si fa bollire fino a quando il mosto sia ben denso e sia rimasto circa 2 litri. In questo concentrato zuccherino si mettono a bollire 2,5 Kg. di frutta autunnale, pere, mele, mele cotogne sbucciate e tagliate a dadi piuttosto grossi, fichi, gherigli di noci e gherigli di mandorle sbucciati, scorza di limone non trattato, poca cannella. Quindi si procede come per una normale marmellata. Quando il saor avrà raggiunto la consistenza desiderata si mette, ancora bollente, in vasi dalla chiusura ermetica e si conserva. Riportiamo la definizione di saor, nel dialetto romagnolo, ovvero sapore.

Ingredienti x la ricotta all'erba cipollina:
- 100 gr ricotta di vallata di pecora o mista
- Erba cipollina q.b.
- Olio extra
- Sale, pepe.

Preparazione:

mischiare tutti in ingredienti lavando e tritando bene l'erba cipollina finemente aggiustare di sale e pepe e riposare in frigo.

manualmente
il talento in libertà