



# RICETTE "GOURMET" PER LA SETTIMANA 4

Queste ricette sono pensate come particolarmente adatte a questa fase del percorso.

Sono prese dal ricettario di Annalisa e suo marito Chef Luca, che si chiama "Il Gusto della Salute".

Te le proponiamo con l'idea di seguire il nostro percorso.... con gusto!





# TORTA DI PISTACCHIO AL VAPORE

## Ingredienti:

- 100 g farina tipo 00
- 80 g farina di pistacchi
- 3 uova
- 1 cucchiaino lievito per dolci
- ½ cucchiaino di bicarbonato
- 100 g zucchero integrale di canna
- 3 cucchiai olio di semi
- 2 cucchiai di miele d'acacia
- 1 baccello di vaniglia
- Acqua q.b.
- zucchero a velo per decorare q.b.

## Preparazione:

1. Mescola la farina tipo 00 con la farina di pistacchi, il lievito, il bicarbonato e i semi del baccello di vaniglia.
2. Metti il baccello di vaniglia avanzato nel pentolino con acqua e porta a bollore.
3. In una ciotola amalgama con una frusta l'olio e il miele.
4. Monta per bene le uova con lo zucchero e aggiungi il composto di farina fino ad ottenere un impasto liscio, infine aggiungi anche il mix di olio e miele.
5. Ricopri un cestello di bambù da 20 cm di diametro con la carta da forno bagnata e strizzata e versa l'impasto nel cestello, poi copri col suo coperchio. Metti il cestello di bambù sulla pentola con l'acqua in ebollizione e lascia cuocere mezz'ora. Controlla la cottura con uno stecchino e, se serve, prosegui la cottura ancora per qualche minuto.
6. Togli dal fuoco e lascia intiepidire prima di sfornarla.
7. Servi la torta con una spolverata di zucchero a velo.



# RISO SALMONE; PARMIGIANO E KEFIR

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 g riso arborio
- 200 g kefir di latte denso e compatto
- 150 g Parmigiano a scaglie stagionato oltre i 36 mesi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- basilico fresco in foglie
- 300 g di salmone selvaggio

## Preparazione:

1. Cuoci il riso arborio al dente in una pentola d'acqua salata, scola e lascia freddare.
2. Taglia il salmone a pezzetti regolari.
3. Filtra bene il kefir di latte togliendo gran parte del suo siero. Il kefir di latte si ottiene portando il latte a fermentare con l'aggiunta dei granuli di kefir, ma si può trovare anche già pronto.
4. In un piatto da portata mescola a freddo il riso con il kefir e il salmone. Aggiungi un filo d'olio e infine cospargi con le scaglie di Parmigiano a piacere e il basilico fresco.



# POLPETTE ZUCCHINE E SEMI DI ZUCCA

## Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di patate
- 350 g di zucchine
- 140 g di pane in cassetta all'avena
- 1 scalogno
- ½ bicchiere di latte di soia
- 2 cucchiaini di semi di zucca
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Pangrattato q.b.
- Sale integrale q.b.
- Pepe nero q.b.



## Preparazione:

1. Preriscalda il forno a 180° C.
2. Lava le zucchine, spuntale e taglia a dadini piuttosto piccoli. Sbuccia lo scalogno e tritalo.
3. In una padella fai scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungi lo scalogno e i dadini di zucchine e fai cuocere per circa 15 minuti. Regola di sale e pepe e lascia raffreddare.
4. Nel frattempo fai lessare le patate con la buccia dopo averle bel lavate. Falle intiepidire, quindi pelale e schiacciale.
5. In una ciotola spezzetta le fette di pane in cassetta e bagnale con la bevanda di soia.
6. Quando saranno ben imbevute, strizzale, rimettile nella ciotola, aggiungi le zucchine scolate dal loro liquido di cottura, le patate schiacciate e i semi di zucca tritati grossolanamente.
7. Amalgama bene tutti gli ingredienti, forma delle palline da circa 40 g, passale nel pangrattato e sistemale in una teglia foderata con carta da forno.
8. Inforna e lascia cuocere per circa 15 minuti o fino a quando non saranno ben dorate.
9. Servi calde o tiepide accompagnandole da insalatina di stagione.