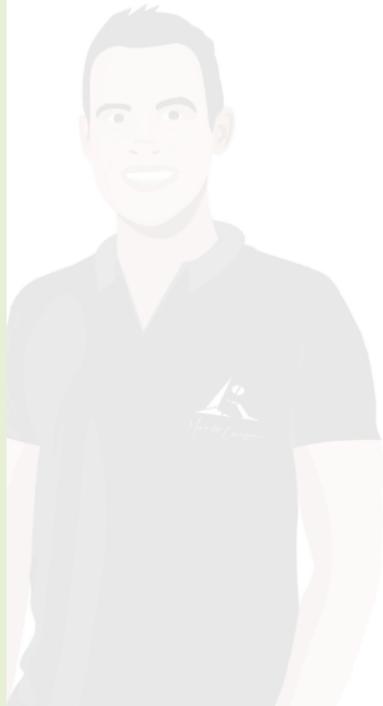




IL "RICETTARIO DELLA LEPRE"



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

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

PANCAKES SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

per 4 persone:

ingredienti

200 g di farina di riso
mezzo cucchiaino di bicarbonato
2 uova
150 ml di latte di riso
2-3 cucchiari di sciroppo d'acero
1 pizzico di sale

preparazione

1. In una ciotola sbatti le uova, aggiungi il latte e continua a mescolare. A questo punto, sempre mescolando, aggiungi la farina di riso, il bicarbonato e lo sciroppo d'acero.
2. Mescola per bene il tutto in modo da eliminare i grumi; se i grumi dovessero rimanere filtra tutto con l'aiuto di un colino e lascia riposare per una decina di minuti.
3. Scalda per bene una padella antiaderente a fuoco medio e, con l'aiuto di un mestolo, versa la pastella fino a formare un disco di composto.
4. Attendi fino al formarsi delle bolle sulla superficie. A quel punto, girarli con l'aiuto di una spatola. I pancakes saranno pronti quando saranno ben dorati su entrambi i lati.
5. Servirli ancora caldi, accompagnandoli con frutta fresca e sciroppo d'acero.

RICETTE

MUFFIN ALLE MANDORLE E COCCO

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 inforna per 25 min a 180°C.

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

OMELETTE DOLCE

ingredienti

per una persona:

- 2 uova
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- mezza banana
- 6 fragole o frutti di bosco freschi o congelati
- cannella q.b.

preparazione

1. Sciogli e riscalda l'olio di cocco in una padella.
2. Sbatti le uova con una forchetta e versale nella padella, poi cuoci per 3-5 minuti.
3. Nel frattempo taglia la frutta e aggiungila nell'omelette solo da un verso e non per tutta la superficie.
4. Richiudi l'omelette in due e lascia cuocere per altri due minuti.
5. Guarnisci con una spolverata di cannella prima di servire.

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

PORRIDGE DI GRANO SARACENO e CACAO AMARO

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

ingredienti

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.

preparazione

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

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

SMOOTHIE KIWI LIMONE E ALOE

per una persona:

ingredienti

- 2 kiwi maturi
- 1 limone
- 1 cucchiaio di succo di aloe vera

preparazione

1. Sbuccia i kiwi e tagliali a pezzetti.
2. Aggiungi il succo di limone e d'aloè ai kiwi.
3. Metti tutto in un frullatore, frulla e aggiusta di acqua a seconda della consistenza desiderata.

RICETTE

MUFFIN AL CACAO

ingredienti

2-3 albumi d'uovo

1 cucchiaio di cacao amaro

1 cucchiaio di eritritolo

preparazione

1. Monta (tantissimo) gli albumi a neve.
2. Aggiungi tutti gli altri ingredienti mescolando sempre dall'alto verso il basso per amalgamare bene senza smontare gli albumi.

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

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

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.

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 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
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

BURGER DI LENTICCHIE

per 4 persone:

ingredienti

2 cucchiaini di olio
200 g di lenticchie
1 carota media
1 mazzetto di prezzemolo
1 cipolla
sale q.b.

preparazione

1. Lava e pela la carota, prepara la cipolla e il prezzemolo. Sistema tutto nel mixer e frulla.
2. Sciacqua le lenticchie, uniscile alle verdure frullate e inserisci il tutto in padella con l'olio.
3. Lascia insaporire per un paio di minuti e poi aggiungi l'acqua o, se preferisci del brodo vegetale, in modo da coprire tutte le lenticchie.
4. Lascia cuocere a fuoco moderato per 30 minuti o fino a quando l'acqua non sarà completamente evaporata. Le lenticchie dovranno essere ben cotte: in caso contrario, aggiungi un altro po' di acqua o di brodo e lascia cuocere fino a completare la cottura.
5. Frulla le lenticchie con il minipimer e realizza i burger aiutandoti con un coppapasta di 8 cm di diametro.

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

TOFU CROCCANTE AL SESAMO

per la marinatura:

- 2 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato

ingredienti

per la ricetta:

- 1 panetto di tofu al naturale
- semi di sesamo
- glassa di aceto balsamico
- olio extravergine di oliva

preparazione

1. Taglia il tofu orizzontalmente creando delle fette sottili e mettilo a marinare per mezz'ora a temperatura ambiente.
2. Fai tostare i semi di sesamo in forno per qualche minuto e mettili in una ciotola. Scola il tofu dalla marinatura e senza asciugarlo impanalo nei semini di sesamo tostati.
3. Fai scaldare un cucchiaino di olio in una padella e quando sarà caldo metti il tofu a cuocere a fuoco alto per 5 minuti per lato.
4. Servi con glassa di aceto balsamico.

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 bollire 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

POLPETTE DI VITELLO AL VAPORE

ingredienti

per 4 persone :

500 gr vitello macinato
2 carota
2 zucchine
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.

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 cucchiaio 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. Versa 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

CREPES LEGGERE CON FARINA DI CECI

ingredienti

per 2 crepes:

50 grammi farina di ceci

110 grammi di albumi (c.a. 3 uova)

sale (un pizzico)

preparazione

1. Metti la farina in una ciotola ed aggiungi gli albumi e il sale, poi sbatti velocemente con una frusta a mano.
2. Riscalda la crepiera o una padella antiaderente.
3. Aggiungi un mestolo di composto e stendilo bene aiutandoti con un mestolo.
4. Gira le crepes solo quando sono ben colorite e finisci la cottura dall'altro lato.
5. Cuoci la seconda crepes.
6. Fai intiepidire le crepes prima di farcirle (consigliato, ma non obbligatorio).