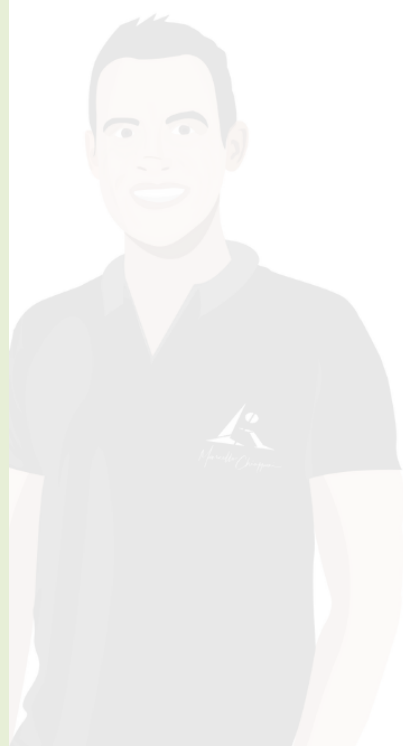
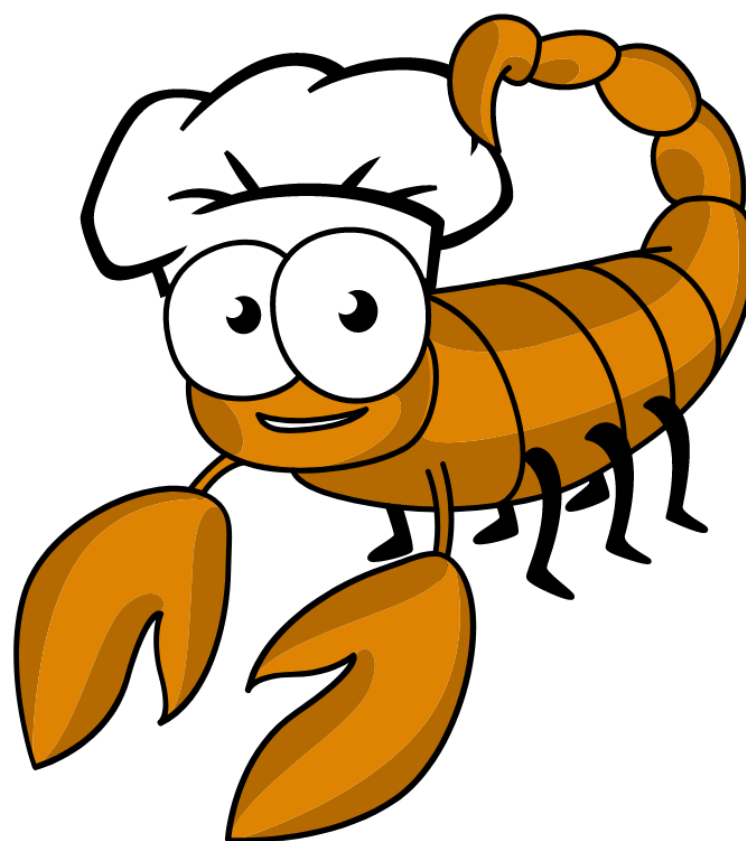




IL "RICETTARIO DELLO SCORPIONE"



RICETTE

PANCAKES ALBUMI E YOGURT

ingredienti

per una persona:

160 ml di albume

60 g yogurt greco bianco

40 g farina di avena

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

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

BUDINO DI RISO CON CANNELLA

per 4 persone:

ingredienti

- 500 ml latte di riso
- 1 cucchiaino da tè abbondante di cannella
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di farina di riso
- 1 stecca di vaniglia
- 5 g di agar agar in polvere

preparazione

1. Scalda il latte di riso fino al bollore.
2. Mescola lo zucchero con la farina di riso e l'agar agar, stempera il tutto con poco latte di riso a filo, mescolando bene per ottenere una pastella senza grumi.
3. Unisci tutto al latte di riso rimasto e porta ad ebollizione a fuoco dolce mescolando continuamente.
4. Aggiungi la cannella in polvere, mescola e fai sobbollire per qualche minuto.
5. Fai intiepidire mescolando di tanto in tanto, poi versa il tutto negli appositi stampini da budino.
6. Una volta freddo metti il tutto in frigorifero per almeno due ore, dopo di che potrai togliere il budino dagli stampi e gustartelo! Volendo puoi accompagnare il budino con lamponi freschi o agrumi o kiwi.

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

MUFFIN DI CAROTE ALLE MANDORLE

ingredienti

per 15 muffin:

400 g carote
230 g farina integrale
120 g zucchero integrale di canna
70 g mandorle sgusciate e pelate
1 uovo biologico
70 ml acqua
q.b. cannella
q.b. zucchero a velo integrale
1/2 bustina di lievito

preparazione

1. Trita le mandorle finemente utilizzando un mixer o robot da cucina. Mettile in una ciotola e tienile da parte.
2. Lava e pela le carote. Tagliale a pezzetti e mettile in un mixer per tritarle piuttosto finemente.
3. In una terrina, sbatti l'uovo con lo zucchero di canna. Aggiungi la farina integrale, le carote, le mandorle e amalgama il tutto, versando nell'impasto anche l'acqua. Per ultimo aggiungi il lievito.
4. Metti dei pirottini in uno stampo da muffin. Versa il composto riempiendo i pirottini poco più di metà. Inforna a 180 °C in forno preriscaldato, per 20/30 minuti.
5. Dopo aver sfornato i muffin, togliili dallo stampo e lasciali raffreddare.
6. A piacere spolvera la superficie dei muffin con dello zucchero a velo o della cannella.

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 cucchiaini 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

SMOOTHIE KIWI LIMONE E ALOE

per una persona:

ingredienti

2 kiwi maturi

1 limone

1 cucchiaino 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

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

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 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

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

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

TOFU CROCCANTE AL SESAMO

ingredienti

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

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

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.

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.