

DOLCI VERDURE RICETTARIO

CHEESECAKE AL CAVOLFIGIORE

12 biscotti DIGESTIVE
35 gr di burro
250 gr di philadelphia
100 gr di yogurt
150 gr di zucchero
2 uova
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
120 gr di cavolfiore
100 gr di cioccolato fondente

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e mettetelo da parte.

Frullate le cimette di cavolfiore, in pochi secondi diventerà come chicchi di riso spezzato. Tenetelo da parte.

Frullate i biscotti con il burro e con il mix coprite il fondo di uno stampo a cerniera da 20 cm. Premete bene.

In una ciotola miscelate le uova con il Philadelphia, lo yogurt, lo zucchero, la vaniglia ed infine incorporate il cavolfiore.

Versate sulla base di biscotti 3/4 di impasto. Aggiungete il cioccolato fuso all'impasto rimasto e mettetelo a cucchiaiate sopra l'altro impasto. Con uno stuzzicadenti create dei disegni marmorizzati miscelando i due impasti. Cuocete in forno preriscaldato a 170° per circa 45/50 minuti.

BROWNIES ALLA BARBABIETOLA

500gr di rape rosse (barbabietole crude)
100gr di burro
200gr di cioccolato fondente al 70%
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
250gr di zucchero semolato
3 uova
100gr di farina
25gr di cacao amaro

Pelare le rape rosse e ottenere 400gr di polpa circa. Tagliare la rapa a dadini e metterli a bollire in una pentola d'acqua calda finchè non saranno cotti e morbidi.

Tagliare a pezzi il cioccolato e il burro, una volta cotta scolare la barbabietola dei liquidi in eccesso e frullarla insieme al cioccolato, il burro e l'estratto di vaniglia.

Lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e senza grumi (il burro e il cioccolato si scioglieranno durante la lavorazione).

Ora sbattere lo zucchero con le uova fino ad ottenere un composto spumoso, unire le uova alla barbabietola e infine unire la farina setacciata precedentemente con il cacao amaro.

Imburrare e infarinare una teglia 20*30, versarci il composto e cuocere a 200°C per 30min circa.

CIAMBELLA AI PISELLI

3 uova
190 gr di zucchero semolato
150 gr di ricotta vaccina
100 gr di piselli
230 gr di farina 00
25 gr di amido di mais
16 gr di lievito in polvere per dolci
1 scorza di limone bio

Versare i piselli in una pentola con poca acqua bollente. Riportare a bollore e lasciare cuocere da quel momento per 7 minuti, lasciandoli al dente. Lasciare raffreddare e frullarli con un mixer a immersione per ottenere un composto omogeneo. Mescolare la purea di piselli alla ricotta, se necessario passare al setaccio per ottenere una consistenza liscia. Tenere da parte. Con delle fruste elettriche montare le uova insieme allo zucchero per circa 10 minuti, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Amalgamare con una frusta a mano la crema di ricotta e le uova montate, infine unire anche la farina setacciata insieme all'amido di mais e al lievito, mescolando. Trasferire l'impasto in uno stampo per ciambella leggermente unto dal diametro di 20 cm e altezza di 10 cm. Cuocere in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 45 minuti

CROSTATA DI ERBETTE E SPINACI

300 g di spinaci
300 g di erbette (biete da taglio)
300 g di ricotta
30 g di amaretti
4 uova
50 g di panna fresca
50 g di uvetta

pasta frolla

Lavate le erbette e gli spinaci dopo averli mondati e privati dei gambi. Metteteli in una casseruola con l'acqua rimasta dal lavaggio e scottateli per 10 minuti. Dopodiché scolateli, strizzateli e tritateli. Con 3 quarti della pasta preparata foderate il fondo e le pareti di una fortiara, punzecchiatela con la forchetta, ricopritela con carta di alluminio da cucina, riempitela con fagioli secchi e fatela cuocere in forno caldo a 200° per circa 15 minuti. Mettete il trito di spinaci ed erbette in una terrina, unite la ricotta, la panna, gli amaretti sbriciolati, lo zucchero rimasto, 2 uova, l'uvetta, prima ammorbidita nell'acqua e sgocciolata. Mescolate bene. Sforinate la base della crostata, eliminate i fagioli e l'alluminio e riempitela con il composto. Con la rimanente pasta fate delle striscioline e disponetele sulla torta a grata. Rimettete in forno caldo a 180° per 30 minuti.

MINISTRONE DI FRUTTA E VERDURA di Enrico Crippa

mela, pera, ananas, arancia, limone, kiwi, uva, banana, lamponi, fragole, more, mirtilli, piselli, carote, sedano, finocchio, cannella, anice stellato, vaniglia, chiodo di garofano, finocchietto selvatico, menta marocchina, verbena.

Preparare uno sciroppo mettendo a bollire 2 litri di acqua zuccherata con tutte le spezie, scorza di arancia e limone e scorza di mela rossa (per rendere il liquido di colore rosato). Lasciare in infusione (tipo tè) per circa 10 minuti. Filtrare il tutto. Tagliare le verdure a dadini regolari come per un minestrone tradizionale e mettere a bollire nell'acqua sciroppata in differenti pentolini a seconda del grado di cottura richiesto (le carote ad esempio necessitano di una cottura più lenta del sedano e del finocchio).

Ripetere la stessa operazione per la frutta (tranne che per i frutti di bosco, che vengono utilizzati a crudo) facendo attenzione che non si sfaldi e resti croccante. Amalgamare tutti gli elementi, porli in un piatto fondo, decorare con i frutti di bosco, spezie varie, fiori e completare con un filo d'olio extra vergine d'oliva leggero aromatizzato alle bacche di vaniglia ed una grattugiata di cioccolato bianco.