

RICETTE DI
Natale

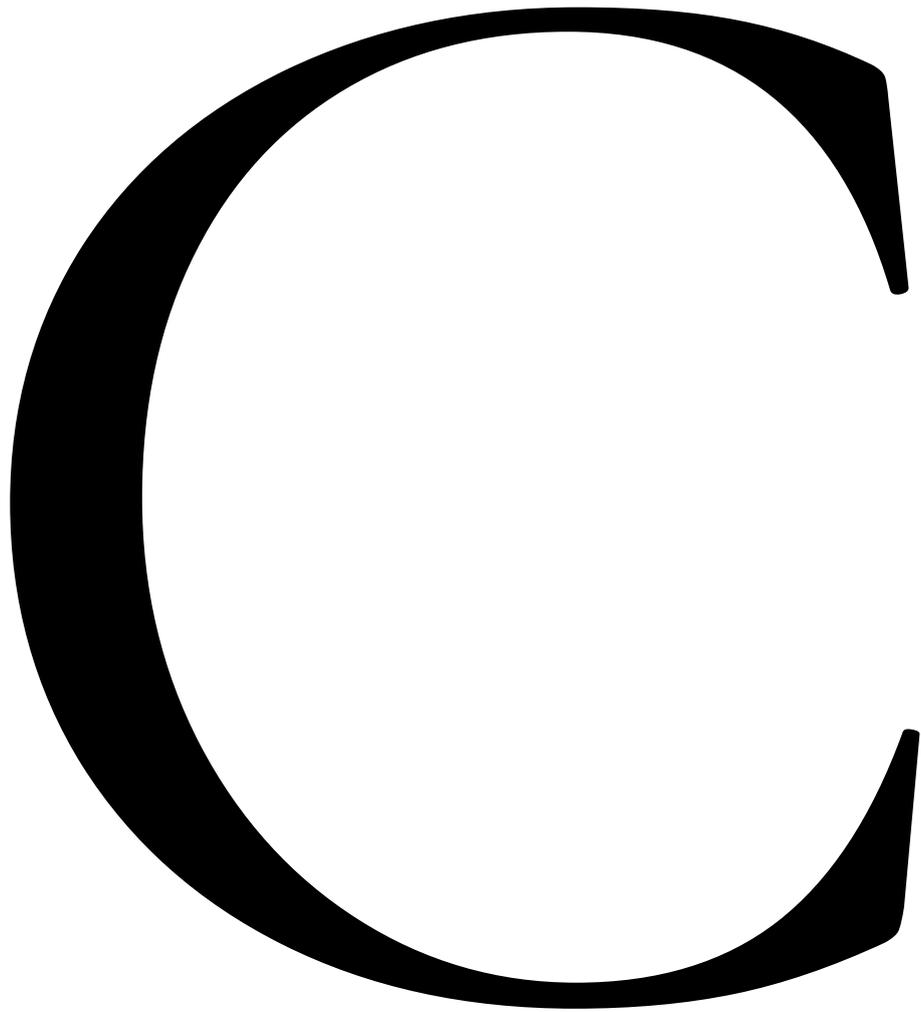
NOMNOM
FOOD, TRAVEL & BEAUTY
Q.B.

Le giornate dovrebbero iniziare
con un abbraccio, un bacio,
una carezza e un caffè.

Perché la colazione
deve essere abbondante.

“

CHARLES M. SCHULZ



{ colazione }



{ colazione }

Granola

INGREDIENTI

150 gr di fiocchi d'avena integrali
2 cucchiaini di sciroppo d'acero
2-3 cucchiaini di malto d'orzo
1 cucchiaino di olio di semi di vinacciolo
50 g mix di semi di zucca, girasole, fave di cacao, zenzero candito
1 pizzico di sale
1 pizzico di cannella



Preriscalda il forno a 180° C. In una ciotola versa i fiocchi d'avena, il mix di semi, la cannella e il sale. Separatamente mescola i liquidi (sciroppo d'acero, malto d'orzo e olio) e uniscili agli ingredienti secchi amalgamando bene il tutto. Stendi quindi la granola su una teglia foderata con carta forno, compattandola bene con una spatola in silicone. Inforna per circa 15-20 minuti, fino a doratura. Lascia raffreddare su una gratella. Conservala in un contenitore ermetico.

Puoi arricchire la granola con mandorle, nocciole, pistacchi. Se aggiungi della frutta secca come mirtilli rossi disidratati, uva sultanina, more di gelso, cocco rapè o fiocchi di cocco ricorda di farlo sempre a cottura ultimata, dopo aver estratto la granola dal forno, per non bruciarla.



{ colazione }

Muffin cioccolato e cardamomo

INGREDIENTI

250 g di farina semi integrale (tipo 2)
10 g lievito
80 g zucchero di canna tritato finemente
30 g cacao amaro
80 g cioccolato fondente tritato grossolanamente
2 baccelli di cardamomo
un pizzico di sale
50 g olio di semi di vinacciolo
250 g latte soia + 1 cucchiaino di aceto di mele (o limone)



Mescola insieme in una ciotola il latte di soia e l'aceto e lascia riposare per 5-10 minuti.

In una terrina capiente setaccia la farina con il cacao, unisci quindi lo zucchero e il lievito. Pesta in un mortaio i semi di cardamomo e aggiungili all'impasto insieme ad un pizzico di sale.

Unisci quindi gli ingredienti liquidi (latte + olio) a quelli secchi. Amalgama bene il tutto con una spatola in silicone.

Preriscalda il forno a 180° C. Suddividi l'impasto negli stampini da muffin riempiendoli fino a 2/3 e cuoci in forno statico per circa 25-30 minuti. Lascia raffreddare completamente su una gratella.



{ colazione }

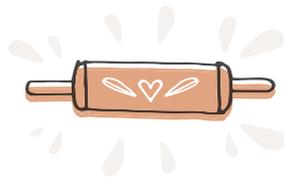
Biscotti al cocco senza glutine

INGREDIENTI (10-12 biscotti)

70 g di cocco in scaglie
70 g di farina di mandorle
1 cucchiaino di semi di chia macinati finemente
4 cucchiai di olio di cocco a temperatura ambiente
4 cucchiai di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di cannella

PER LA COPERTURA

80 g di cioccolato fondente
cocco in scaglie q.b.
mandorle a lamelle q.b.



In una ciotolina aggiungi 3 cucchiai d'acqua a 1 cucchiaino di semi di chia tritati.

Mescola e lascia riposare per 10 minuti. Si formerà un composto gelatinoso che può essere utilizzato come sostituto dell'uovo. Versa in un robot da cucina tutti gli ingredienti: cocco, farina di mandorle, gel di semi di chia, olio di cocco, sciroppo d'acero e cannella. Aziona per qualche istante fino a ottenere una palla. Trasferisci l'impasto (risulterà appiccicoso!) in una ciotola e lascialo riposare in frigorifero per circa 15-20 minuti, coperto con della pellicola trasparente.

Preriscalda il forno a 180° C. Togli l'impasto dal frigorifero e stendilo velocemente con il matterello su una superficie leggermente infarinata. Con delle formine o un coppapasta ricava la forma desiderata. Disponi i biscotti su una teglia rivestita con carta forno e cuoci a 180° C per circa 12 minuti (fino a quando i bordi iniziano a dorarsi). Lasciali raffreddare su una gratella.

Sciogli il cioccolato a bagnomaria. Intingi metà biscotto nel cioccolato quindi ricoprilo con una spolverata di cocco o delle mandorle a lamelle.

Impara a cucinare,
prova nuove ricette,
impara dai tuoi errori,
non avere paura.

Ma soprattutto divertiti.

“

JULIA CHILD

RC

{ pranzo e cena }



{ pranzo & cena }

Udon con crema di zucca

INGREDIENTI

100 g anacardi
60 g zucca già cotta
1 filo d'olio extra vergine d'oliva
udon



Ricopri gli anacardi con dell'acqua bollente e lasciali in ammollo per circa 20-30 minuti. Nel frattempo, pulisci la zucca e tagliala a fette dello spessore di 2 cm, eliminando i semi e i filamenti interni. Disponile su una teglia foderata con carta forno, aggiungi un filo d'olio e insaporiscile con un po' di sale e un trito di salvia e rosmarino. Cuoci in forno a 180° C per circa 30-40 minuti (o fino a quando la zucca non risulta morbida alla forchetta), girando le fette a metà cottura.

Elimina la buccia e tieni da parte 60 g di polpa.

Scola quindi gli anacardi e versali in un robot da cucina. Frulla tutto alla massima velocità. Ripeti l'operazione più volte aggiungendo 1 filo d'olio e 2 cucchiaini di acqua*. Unisci la zucca e continua a frullare fino ad ottenere una crema morbida, se necessario aggiungi gradualmente 2-3 cucchiaini di acqua per amalgamare bene gli ingredienti. Regola di sale.

Cuoci gli Udon in abbondante acqua bollente leggermente salata (verifica il tempo di cottura sulla confezione!). Versa la crema in una padella antiaderente e cuocila a fuoco basso per 5 minuti, aggiungendo un po' di acqua di cottura. Scola gli udon e passali velocemente sotto un getto d'acqua fredda. Saltali in padella e servili aggiungendo qualche fogliolina fresca di salvia.

** Quando frulli gli anacardi aggiungi qualche cucchiaino di acqua di cottura. Gli amidi in essa contenuti ti consentiranno di ottenere una texture cremosa e vellutata!*

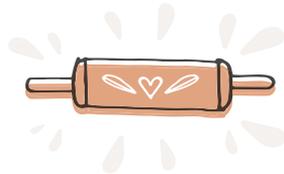


{ pranzo & cena }

Timballo di topinambur

INGREDIENTI

350 g di topinambur
1 spicchio d'aglio
100 ml di acqua
1 cucchiaino di curcuma
un cucchiaio d'olio d'oliva
sale, pepe q.b.
150 g pasta tipo gramigna
4 cucchiari di panna di soia
pane grattugiato q.b. (opzionale)
prezzemolo fresco



Lava accuratamente il topinambur usando uno spazzolino. Taglialo e fette sottili e saltalo in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio in camicia. Aggiungi l'acqua e cuoci con coperchio per circa 10-15 minuti, fino a quando sarà tenero. Regola di sale e pepe.

Elimina l'aglio e versare il topinambur in un robot da cucina. Frulla fino ad ottenere una crema un po' grossolana. Tieni da parte.

Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolandola a metà cottura. Versala in una terrina e condiscila con la crema di topinambur, aggiungendo qualche cucchiaio di panna e del prezzemolo tritato. Ungi leggermente gli stampi cospargendo le pareti di pangrattato. Riempi con la pasta pressando leggermente con un cucchiaio per compattare bene.

Cuoci in forno preriscaldato a 180° C per circa 15 minuti. Togli dal forno, lascia riposare per 5 minuti e capovolgi delicatamente i timballi su un piatto.



{ pranzo & cena }

Tagliata di funghi portobello con salsa ai porcini

INGREDIENTI

300 g circa di funghi portobello
10 g funghi porcini secchi ammollati
1 spicchio d'aglio
bevanda di soia q.b.
olio evo
vino bianco
sale, peperoncino
1 rametto di timo



Passa velocemente i funghi portobello sotto l'acqua fredda e asciugali con carta assorbente. Rimuovi il gambo e tagliali in fette dello spessore di circa 1-1,5 cm. Scalda bene la griglia, versa un filo di olio e cuoci i funghi da ambo i lati per qualche minuto. Adagiali su un piatto aggiungendo un pizzico di sale e tienili da parte.

In una padella antiaderente scalda un filo d'olio evo, aggiungi l'aglio e il peperoncino lasciandoli soffriggere leggermente per circa 1 minuto, senza bruciarli. Unisci i funghi porcini secchi precedentemente ammollati. Sala leggermente. Sfuma con un goccio di vino bianco quindi aggiungi 2-3 cucchiari di bevanda di soia (o di avena) lasciando cuocere a fuoco lento fino a quando i liquidi si saranno leggermente addensati.

Aggiungi i funghi portobello tenuti da parte insieme ad un rametto di timo. Lascia insaporire tutto per qualche minuto e servi ben caldo.

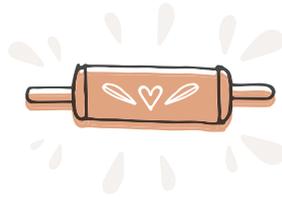


{ pranzo & cena }

Polpettone di lenticchie

INGREDIENTI

400 g di lenticchie
100 g fiocchi d'avena
50 g noci, già sgusciate
1 carota
1 costa di sedano
1/4 di cipolla
2 funghi champignon
prezzemolo
timo essiccato
1 cucchiaio di amido + 2 cucchiaini di acqua
sale, pepe nero
olio evo



Sciacqua con cura le lenticchie e cuocile in acqua fredda aggiungendo una foglia d'alloro per circa 20 minuti. Aggiungi il sale solo alla fine per non indurire le bucce. Scolale e lasciale raffreddare. Trita finemente tutte le verdure (carota, sedano, cipolla e funghi) e soffriggile con poco olio fino a renderle morbide. Versa in un robot da cucina i fiocchi d'avena e tritali finemente, unisci le noci e le verdure e continua a tritare.

Trasferisci il composto ottenuto in un'ampia ciotola, incorpora le lenticchie e aggiungi una manciata di prezzemolo e un po' di timo. Completa con una presa abbondante di sale, due macinate di pepe nero e un filo d'olio extra vergine. Aggiungi un cucchiaio di amido sciolto in due cucchiaini d'acqua. Schiaccia bene con una forchetta fino a quando gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

Fodera uno stampo da plumcake con della carta forno e versa l'impasto premendolo bene per compattarlo. Cuocilo in forno già caldo a 180° C per circa 20 minuti. Lascia raffreddare il polpettone di lenticchie per circa 10 minuti quindi capovolgilo su un piatto.

Puoi glassarlo in superficie con una miscela di salsa di soia e olio.



{ pranzo & cena }

Focaccia turca o Ramazan Pidesi

INGREDIENTI

250 g farina forte (Garofalo W350)
10 g lievito madre essiccato
6 g sale
6 g zucchero di canna integrale Mascobado
200 ml acqua tiepida
2 cucchiaini olio extra vergine di oliva
semi di sesamo q.b.



Setaccia la farina in un'ampia ciotola, aggiungi il sale e lo zucchero. Mescola con un cucchiaino di legno. Disponi a fontana formando un buco al centro, quindi versa il lievito e l'acqua leggermente tiepida. Amalgama bene con le mani senza impastare. Il composto sarà molto appiccicoso e difficile da maneggiare, ma non bisogna aggiungere ulteriore farina! Trasferiscilo delicatamente in una terrina leggermente infarinata e copri con della pellicola. Riponilo in forno con la luce accesa fino al raddoppio del volume (circa 2 ore).

Trascorso il tempo necessario, capovolgi l'impasto su una superficie leggermente infarinata e impastalo delicatamente aggiungendo un po' di farina per evitare che si attacchi al piano di lavoro. Trasferiscilo quindi su una teglia leggermente oliata formando un cerchio di circa 2-3 cm di spessore: basterà allargare l'impasto dal centro verso l'esterno senza schiacciarlo troppo per non rovinare la maglia glutinica. Copri con un panno pulito e lascia lievitare in forno per circa 1 ora, sempre con la luce accesa.

Riprendi l'impasto dal forno e con le dita traccia delle linee diagonali incrociate (come se fosse una crostata!). Spennella la superficie con un po' di olio e cospargi con una manciata di semi di sesamo. Preriscalda il forno a 250° C e cuoci la focaccia per circa 5 minuti, quindi abbassa la temperatura a 200° C e prosegui per altri 5 minuti, fino a doratura. Servi ben calda farcendola a piacere.

Non importa quanto ho mangiato,
ci sarà sempre spazio
per il dessert.

Il dessert non va nello stomaco.
Il dessert va dritto al cuore.

“

A N O N I M O

D

{ *dessert* }



{ dessert }

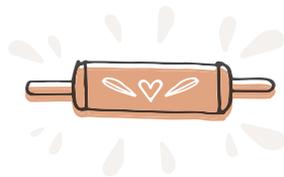
Raw brownies con ganache al cioccolato

INGREDIENTI PER LA BASE

5 datteri Medjoul
100 g nocciole tostate
20 g noci
30 g cacao amaro in polvere
2 cucchiaini crema di cocco (o burro di arachidi)

INGREDIENTI PER LA GANACHE AL CIOCCOLATO

60 ml latte di mandorla
100 g cioccolato fondente
1 cucchiaino olio di cocco
1 cucchiaino sciroppo d'acero (o zucchero di cocco)



Ammolla i datteri in acqua tiepida per circa 30 minuti. Scolali bene, elimina il nocciolo quindi versali in un mixer insieme agli altri ingredienti. Frulla fino ad ottenere un impasto appiccicoso. Fodera una teglia con carta forno e stendi il composto pressandolo uniformemente. Riponi in frigorifero. Versa nel casseruolino il latte di mandorla e scaldalo leggermente. Spegni il fuoco, quindi aggiungi il cioccolato, l'olio e lo sciroppo d'acero mescolando velocemente fino ad ottenere una crema liscia e corposa. Riprendi la teglia dal frigo e completa con lo strato di ganache al cioccolato. Guarnisci a piacere con della granella di nocciole. Riponila in frigorifero a rassodare per un paio d'ore. Servi i brownies tagliandoli a quadrotti o utilizza delle formine a tema natalizio.



{ dessert }

Crumble di pere e cioccolato

INGREDIENTI

3 pere
130 g farina integrale
50 g fiocchi di avena integrali
30 g zucchero di canna
60 g di olio di cocco a temperatura ambiente
20 g mandorle tritate
2 cucchiaini di sciroppo d'acero
gocce di cioccolato fondente q.b.
cannella q.b.
succo di 1 limone



Preriscalda il forno a 160° C.

Taglia una pera a fette sottili con la mandolina. Passa le fette in un po' di zucchero a velo aromatizzato con la cannella e disponile su una griglia coperta con carta forno. Cuoccele per circa 30-40 minuti, girandole delicatamente a metà cottura. Lasciale raffreddare su una gratella.

Taglia due pere a cubetti, versarle in una ciotola bagnandole con del succo del limone, due cucchiaini di sciroppo d'acero e una spolverata di cannella. Mescola bene e tieni da parte.

In un'ampia ciotola, setaccia la farina, aggiungi i fiocchi d'avena, le mandorle tritate e lo zucchero di canna. Unisci l'olio di cocco a temperatura ambiente e inizia ad impastare con la punta delle dita fino ad ottenere una consistenza granulosa.

Distribuisce le pere tagliate a cubetti in una pirofila o in un vasetto e ricopri le con il crumble. Cuoci in forno preriscaldato a 180° C per circa 30 minuti o fino a doratura. Togli dal forno e guarnisci con qualche goccia di cioccolato fondente.



{ dessert }

Baci di dama

INGREDIENTI

70 g nocciole tostate
120 g farina tipo 2
40 g olio di semi di vinacciolo
20 g zucchero integrale
½ cucchiaino lievito
cioccolato fondente



Frulla le nocciole fino ad ottenere una consistenza farinosa. Fai attenzione a non frullarle troppo altrimenti rilasceranno il loro olio! Versa tutti gli ingredienti in una ciotola e impastali bene fino a formare un panetto. Il composto risulterà morbido e leggermente appiccicoso. Avvolgilo nella carta stagnola e lascialo riposare in frigorifero per circa 1 ora.

Riprendi l'impasto dal frigorifero e, con un cucchiaino, preleva delle piccole porzioni. Forma delle palline* e adagiale su una teglia ricoperta con carta forno.

Cuocile in forno preriscaldato a 180° C per circa 15 minuti. Lasciale raffreddare qualche minuto quindi trasferisci le palline su una gratella.

Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria. Accoppia i baci di dama a due a due, unendoli con un po' di cioccolato fuso al centro (non eccedere troppo nella farcia** per evitare che fuoriesca).

* *COME FORMARE PALLINE PERFETTE: l'impasto, anche dopo il riposo in frigorifero, tende a sbriciolarsi. Per formare delle palline perfette, ti basterà prelevare una piccola porzione con un cucchiaino e compattarla bene stringendola tra le mani.*

** *FARCITURA: il trucco per farcirli senza creare disastri è attendere che il cioccolato si raffreddi un po', assumendo una consistenza più cremosa. In questo modo i due biscotti si attaccheranno alla perfezione e il ripieno non colerà ovunque!*



{ dessert }

Strudel con pasta brisé

INGREDIENTI PASTA BRISÉE

200 g di farina semi-integrale, tipo 2
90 ml acqua
50 ml olio di semi di vinacciolo
2-3 cucchiari di zucchero di canna
un pizzico di sale

INGREDIENTI RIPIENO

2 mele
succo di limone
una manciata di pinoli e mandorle
2 fichi secchi + 10 g di mirtilli rossi disidratati
cannella in polvere
fette biscottate



Setaccia la farina in un'ampia ciotola. Aggiungi lo zucchero e un pizzico di sale. Versa l'olio incorporandolo con una forchetta. Aggiungi gradualmente l'acqua e amalgama bene gli ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido e non appiccicoso. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare in frigo per circa 30 minuti.

Taglia le mele a pezzetti, versale in una ciotola e aggiungi 3 cucchiari di limone. Mescola bene e unisci il resto degli ingredienti.

Togli la pasta dal frigo e stendila su un foglio di carta forno, formando un rettangolo. Sbriciola qualche fetta biscottata (o degli amaretti, per assorbire l'eventuale liquido in eccesso) quindi versa il ripieno al centro. Arrotola la pasta e chiudi con cura i bordi, spennella la superficie con un po' di sciroppo d'acero praticando delle incisioni per facilitare la cottura all'interno.

Cuoci in forno preriscaldato a 180° C per circa 40-45 minuti, o fino a doratura. A piacere, spolverizza la superficie con un po' di zucchero a velo e cannella.



WWW.NOMNOMQB.COM

