

2015

FREE
EBOOK



il Goloso
Mangiar Sano

#03 HALLOWEEN / AUTUNNO



Party di Halloween

festa d'autunno



Introduzione

Mancano pochi giorni ad Halloween e anche se da noi non è la festa più “sentita” di sempre, ammetto che mi piace addobbare un pochino la casa, intagliare una zuccona e preparare qualcosa di diverso dal solito.

Meglio ancora se a farci compagni nella notte stregata ci sono i nostri amici. Halloween è un’ottima occasione infatti per dare una piccola cena originale e divertente da gustare insieme, tra un gruppo di bambini e l’altro che intanto suonano alla porta per accaparrarsi qualche caramella!

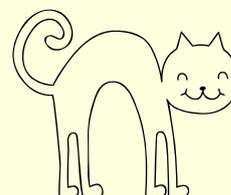
Cosa portare in tavola quindi?! Tante cose deliziose, senza mai rinunciare a ricette sane e leggere, in questo ebook troverete un vero e proprio menù da copiare. Tutte ricette facili da preparare, accompagnate da qualche trucchetto e idea per abbellire la vostra casa e renderla davvero perfetta per l’occasione.

Indice

- » *Vellutate & Zuppe*
- » *Crostini & Salse*
- » *Primi piatti*
- » *Dolci*
- » *Home DIY*



happy halloween



Vellutata ai broccoli

con crostini di pipistrello



Procedimento

1) Per prima cosa pulite i broccoli privandoli del gambo più duro, lavateli e fateli cuocere a fuoco basso in un tegame coperti di acqua con un po' di sale e la cipolla.

2) Intanto che i broccoli cuociono, impastate la pasta brisè, fatela riposare qualche minuto e stendetela sottile, quindi con un coppapasta della forma che preferite ritagliate le vostre formine, noi abbiamo scelto il pipistrello! Pennellate la superficie con poca acqua e cospargete con i semi di papavero. Quindi disponete i pipistrelli su una placca da forno e infornate a 180° per circa 15 minuti.

3) Quando i broccoli saranno pronti (dopo circa 30 minuti) frullateli insieme all'acqua, stemperate l'amido in poca vellutata e aggiungetela insieme all'olio, sale e spezie al resto.

4) Fate sobbolire pochi minuti quindi servite con un giro d'olio crudo e i pipistrelli croccanti!

Ingredienti

- » 2 cucchiaini colmi di amido
- » olio evo
- » erbe aromatiche
- » spezie a piacere
- » 1 cipolla
- » sale
- » acqua qb
- » pasta brisè
- » semi di papavero
- » 2 broccoli



#TAG

#pipistrello #semidipapavero
#broccoli #vellutata #cipolla



Altre zuppe & vellutate

Puoi accompagnare i crostini a forma di pipistrello anche con altre zuppe e vellutate!



VELLUTATA DI CAROTE VIOLA

Una vellutata buonissima e ricca di antiossidanti dal sapore delicato. Come tutte le vellutate la consistenza è cremosa e liscia, perfetta per scaldarsi nelle fredde serate. Provatela anche con le classiche carote arancioni.

[Vai alla ricetta >](#)



VELLUTATA AI FUNGHI

Saporitissima e cremosa, questa vellutata ai funghi è davvero un trionfo di sapori e aromi grazie alle erbe aromatiche fresche, i funghi secchi donano una nota speziata e intensa.

[Vai alla ricetta >](#)



ZUPPA CECI E CASTAGNE

Una zuppa nutriente ma dal sapore delicato. Un piatto ricco di carboidrati e proteine vegetali che la rendono una pietanza completa e buonissima.

[Vai alla ricetta >](#)



ZUPPA DI RADICI E TUBERI

Questa zuppa dal sapore e dalla consistenza ricca ha un sapore davvero incredibile, aromatica e saporita con delle note leggermente dolciastre! La zuppa perfetta per stregare tutti!

[Vai alla ricetta >](#)

Crostini di Hummus

alla zucca e spezie



Procedimento

Il procedimento per quest'hummus alla zucca è davvero facile e veloce, il che lo rende un piatto perfetto da servire quando si ha poco tempo. Nutriente e saporito! Vediamo come prepararlo:

1) Per prima cosa puliamo la zucca rimuovendo buccia e i semi, quindi tagliamola a pezzettoni e cuociamola al vapore (o stufiamola in poca acqua a fuoco basso).

2) Quando sarà cotta versiamola nel bicchiere di un frullatore ad immersione e aggiungiamo il resto degli ingredienti.

Aggiungete le spezie e le erbe aromatiche nella quantità che preferite per ottenere il gusto che più vi piace.

3) Frullate bene fino ad ottenere una crema liscia e omogenea, quindi servite l'hummus con crostini di pane o guardate le altre idee nelle prossime pagine.

Ingredienti

- » 250g di ceci cotti e scolati
- » 170g di zucca cotta
- » 1 cucchiaino di aceto
- » 30g di olio evo
- » sale
- » erbe aromatiche
- » curry
- » cannella
- » peperoncino



#TAG

#zucca #ceci #hummus
#spezie #cannella
#peperoncino #curry #vegan



Altre ricette da intingolo

Prova anche queste creme salate e scegli la ricetta che più ti piace, sono tutte buonissime.



PESTO DI ZUCCHINE & MANDORLE

Servi questo pesto in una ciotola rettangolare e decorala con delle olive nere snocciolate e del patè di olive nere. Sarà facile realizzare un piccolo Frankenstein...

[Vai alla ricetta >](#)



PESTO DI CAVOLO NERO

Il colore di questo pesto è di un verde intenso e brillante, perfetto per la notte di Halloween. Il suo sapore delicato lo rende ottimo anche per i bambini!

[Vai alla ricetta >](#)



HARISSA PICCANTE

Il suo colore rosso e il sapore piccante e particolarmente aromatico caratterizzano questa salsa. La consistenza è pastosa e ricca, sfruttatene il colore intenso per giocare con le varie decorazioni.

[Vai alla ricetta >](#)



SPICY HUMMUS MAYO

Concludiamo con una crema speziata, ideale per questo periodo. A base di ceci che la rendono nutriente e gustosa e curcuma che dona questo meraviglioso colore giallo.

[Vai alla ricetta >](#)



Crostini & Co

Puoi accompagnare la tua crema preferita anche con questi deliziosi stuzzichini.



BASTONCINI DI POLENTA

Facilissimi da fare e perfetti per tutti i gusti! I bastoncini di polenta sono uno stuzzichino davvero sfizioso, tagliate la polenta anche con altre forme come zucche, pipistrelli o fantasmini!

[Vai alla ricetta >](#)



NACHOS AL FORNO

Crocantissimi e davvero facili da fare, potete avvantaggiarvi con delle piadine già pronte o realizzarle in casa e profumarli con le spezie che più vi piacciono. Giocate anche in questo caso con le forme!

[Vai alla ricetta >](#)



CRACKER AI SEMINI

Questi cracker sono un vero e proprio concentrato di sali minerali e omega 3 grazie alla presenza di tanti semi oleosi. Si preparano in un attimo e si conservano perfettamente per qualche giorno.

[Vai alla ricetta >](#)



CHIPS DI PLATANO

Crocantissime chips realizzate con il platano, un frutto simile alla banana ma dalla polpa dura e dalla buccia verde. Serviteli con sale e spezie nei cartocci o usateli per realizzare tanti piccoli occhi!

[Vai alla ricetta >](#)



Pasta alla zucca

funghi e broccoli



Procedimento

1) Per prima cosa affettiamo i funghi e cuociamoli in padella con un po' di olio evo e del sale.

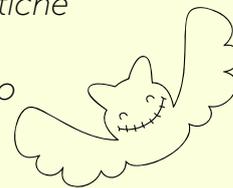
Tagliamo la zucca incidendo la calotta superiore e staccandola con delicatezza. Quindi eliminiamo tutti i semi all'interno e con uno scivino togliamo la polpa cercando di non danneggiare la buccia.

2) Uniamo la zucca e i broccoli tritati in padella con i funghi e aggiungiamo 2 mestoli di acqua, olio, sale e spezie. Facciamo cuocere a fiamma medio alta coprendo per i primi 5 minuti, dopodiché abbassiamo la fiamma.

3) Intanto mettiamo su l'acqua della pasta e quando bollerà cuociamola per metà del tempo di cottura, quindi scoliamola nella padella insieme alle verdure lasciando un po' di acqua. Mantecate con una manciata di formaggio e servite direttamente dentro l'involucro della zucca.

Ingredienti

- » 300g di zucca mantovana
- » 250g di broccoli
- » 250g di funghi
- » 300g di pasta corta
- » formaggio
- » olio evo
- » erbe aromatiche
- » sale
- » peperoncino
- » curcuma



#TAG

#curcuma #zucca #funghi
#pasta #primipiatti #curcuma



Gnocchi di patate viola

con la farina di farro



Procedimento

1) Sbucciate le patate, tagliatele e fatele cuocere a vapore

2) Una volta pronte schiacciatele, formate una fontana e inserite le uova, un filo d'olio, sale e farine.

3) Impastate velocemente fino a formare un impasto elastico, rotolatelo tra le mani formando un cordoncino e ricavatene gli gnocchetti.

4) Fate bollire gli gnocchi in acqua leggermente salata e scolateli appena salgono.

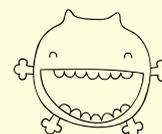
5) Per il condimento abbiamo scelto di usare i pistacchi: in una ciotola unite i pistacchi tritati grossolanamente, l'olio e le erbe aromatiche, quindi mescolate bene e servite sopra gli gnocchi.

Ingredienti

- » 650g di patate viola
- » 120g di farina di farro
- » 90g di farina 00
- » 2 uova

Per il condimento

- » pistacchi
- » olio evo
- » erbe aromatiche
- » sale & pepe



#TAG

#gnocchi #PatateViola
#uova #pistacchi



Pumpikin pie

gluten free

(CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO)



Procedimento

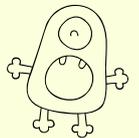
1) Iniziamo preparando la frolla gluten free: in una ciotola le mescoliamo assieme tutti gli ingredienti secchi, aggiungiamo l'olio ed infine il latte. Impastiamo bene prima nella ciotola e successivamente su un piano leggermente infarinato. Quando sarà pronta copriamola con della pellicola e lasciamola riposare.

2) Intanto puliamo e tagliamo a cubetti la zucca. Cuociamola al vapore (o stufandola in un tegame coperto con poca acqua a fuoco dolce).

3) Una volta che sarà morbida versiamola in una ciotola e schiacciamola bene con una frusta o una forchetta. Aggiungiamo il resto degli ingredienti mescolando bene per evitare di formare grumi e ottenere un composto liscio e omogeneo.

4) Stendiamo la nostra frolla su un foglio di carta forno e rivestiamoci una teglia di circa 24-26 cm di diametro avendo cura di farla aderire bene su tutti i bordi, bucherelliamo la superficie e versiamoci dentro la crema alla zucca livellandola bene, non ci rimane che risvoltare il bordo e infornare a 175° per circa 25-30 minuti. Fatela raffreddare bene prima di tagliarla.

Ingredienti



- » 125 g di farina di riso
- » 125 g di farina di grano saraceno
- » 80 g di zucchero di canna
- » 70 g di olio di semi bio
- » 120-140 g di latte di riso
- » 1 cucchiaino di maizena
- » 1 cucchiaino di lievito per dolci

- » 450 polpa di zucca cruda
- » 150 yogurt greco
- » 3 cucchiaini di miele
- » 1 uovo
- » 2 cucchiaini di farina di riso
- » ½ cucchiaino di cannella in polvere



Dita da strega

con pasta frolla alla zucca



Procedimento

1) Per prima cosa cuocete al vapore la zucca mantovana (o lessatela in poca acqua). Quando sarà morbida rendetela cremosa schiacciandola con una forchetta e mescolandola con lo zucchero di canna, che aiuterà a farla diventare una purea liscissima.

2) Aggiungete a questo punto il resto degli ingredienti, alternando sempre i liquidi alle farine. Spolverate un po' di farina sul piano da lavoro e impastate la pasta frolla alla zucca. Quando il composto sarà omogeneo e liscio chiudetelo nella pellicola e fatelo riposare almeno 30 minuti in frigo.

3) Dividete l'impasto in piccole palline e stendetele in cordoncini alti circa 10 cm, disponeteli su un foglio di carta forno e applicate ad un'estremità una mandorla pelata. Quindi completate le dita facendo delle piccole venature con un coltello.

4) Infornate i biscotti a 180° per circa 15 minuti (dovranno essere ben dorati sotto).

Ingredienti

- » 260 g di zucca pulita
- » 250 g di farina di farro
- » 150 g di farina manitoba
- » 120 g di zucchero di canna
- » 90 g di olio di semi bio
- » 1 cucchiaino di amido
- » 1 cucchiaino e mezzo di lievito
- » cannella
- » qualche cucchiaino di acqua
- » mandorle pelate



#TAG

#zucca #vegan #biscotti
#mandorle #dolci
#mandorle #cannella
#senzaburro #senza uova



Muffin alla zucca e gocce di cioccolato

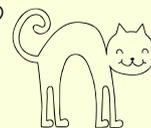


Procedimento

- 1) Tagliare la zucca mantovana a pezzetti e sbollentarla in un pentolino con pochissima acqua oppure la potete cuocere al vapore.
- 2) In una ciotola mettere la zucca ben cotta con lo zucchero di canna e lavorare con una frusta fino ad ottenere un purè (i granelli dello zucchero aiutano a rompere la polpa della zucca).
- 3) Aggiungere il malto e l'olio e far incorporare questi 2 ingredienti al composto.
- 4) Aggiungere quindi le 2 farine e il latte vegetale e mescolare energicamente per evitare la formazione di grumi.
- 5) In ultimo aggiungere la cannella, il lievito e le gocce di cioccolato (o del cioccolato fondente tritato).
- 6) Riempire i pirottini a 3/4 e infornare a 175° per circa 15-20 minuti.

Ingredienti

- » 250 g di zucca
- » 100 g di farina di farro
- » 70 g di farina
- » 60 g di zucchero di canna
- » 1 cucchiaino di malto
- » 40 g di olio di semi
- » 70 g di gocce di cioccolato
- » 140 g di latte vegetale
- » 2 cucchiaini di lievito
- » cannella



#TAG

#cioccolato #muffin #dolci
#zucca #vegan #senzaburro
#senza uova #senzalatte



Cookies americani

e gocce di cioccolato



Procedimento

- 1) In una ciotola emulsionate l'olio di cocco (che dovrete usare abbastanza freddo e compatto) e l'olio di semi, aggiungete lo zucchero, due cucchiaini di latte e mescolate bene per iniziare a far sciogliere lo zucchero.
- 2) Unite la farina di farro, il restante latte, la vaniglia e il lievito, mescolate bene e infine versate anche le gocce di cioccolato. Il composto dovrà rimanere appiccicoso, quindi non aggiungete altra farina.
- 3) Preparate una placca da forno rivestita con carta oleata e adagiateci sopra un po' di impasto formando dei piccoli mucchietti.
- 4) Infornate i biscotti a 180° (preriscaldato) per circa 10 minuti. I biscotti da caldi saranno molto morbidi, quindi controllate che sotto siano dorati prima di spegnere. Una volta cotti aprite un po' il forno e lasciateli raffreddare bene.

Ingredienti

- » 150 g farina di farro
- » 30 g olio di semi
- » 20 g olio di cocco
- » 50 g zucchero
- » 70 g cioccolato
- » 7 cucchiaini di latte di soia
- » 1 cucchiaino di lievito
- » vaniglia

happy halloween

#TAG

#cioccolato #cocco
#biscotti #dolci #vegan
#senzaburro #senza uova
#senzalatte



Come intagliare la zucca di Halloween



Procedimento

Non è Halloween senza una zucca intagliata e le sue luci tremolanti! Farla in casa è facilissimo e servono pochissimi attrezzi. Procuratevi una zucca arancione da intagliare, in questo periodo vengono vendute in quasi tutti i supermercati.

1) Con un pennarello disegnete il bordo della calotta che dovrà essere tagliata, quindi con un coltellino ben affilato iniziate ad incidere lungo la linea fino a staccare completamente la parte superiore della zucca.

2) Svutatela e pulitela dei semi e dei filamenti, quindi come prima disegnete la sagoma degli occhi, del naso e della bocca e incideteli con il coltellino facendo attenzione.

3) Inserite dentro 2 o 3 candeline e la vostra zucca di Halloween è pronta!

Materiale

- » 1 zucca arancione da intagliare
- » coltellino a seghetto e a punta
- » pennarello arancione/rosso
- » cucchiaio/scavino
- » candeline

#TAG

#decorazioni #casa #home
#halloween #DIY #zucca





A tutti un sano e goloso
Grazie!