



Marzo  
colori da gustare

ricette by PapillaMonella



verde

## Carciofi stufati su crema di cannellini

PORZIONI: 2

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 MIN

COTTURA: 30 MIN

### Ingredienti

- 4 carciofi romaneschi
- 1 limone bio
- 80 ml olio extravergine
- 150 ml vino bianco secco
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- timo fresco
- 460 g fagioli cannellini cotti (peso netto)
- circa 100 ml brodo di scarti di carciofo
- sale e pepe a piacere

### Ricetta

1 Rimuovi le foglie esterne più coriacee dei carciofi e anche la parte inferiore del gambo poi con un coltellino affilato pela il gambo togliendo le costolature più dure. Disponi tutti gli scarti in una pentola, copri con acqua bollente, porta sul fuoco e lascia sobbollire per 20 minuti poi spegni e filtra gli scarti conservando il brodo.

2 Man mano che pulisci i carciofi mettili a mollo in una bacinella con acqua e un limone bio tagliato in 4 pezzi e spremuto. Trita a coltello aglio e prezzemolo poi preleva i cuori di carciofo dall'acqua, con le dita apri delicatamente la corolla e inserisci il trito preparato facendolo penetrare il più possibile. Irrora ogni fiore con abbondante olio poi disponi i carciofi a testa in giù in una pentola alta e stretta.





la ricetta dei carciofi stufati su crema di cannellini è 100% vegetale.

Accompagnala a qualche fetta di pane integrale tostato o a del farro lessato per ottenere un piatto unico saziante e delizioso

3 Aggiungi le eccedenze dei gambi tagliate a tocchetti, due quarti di limone tagliato a listarelle e altro olio. Aggiungi anche il vino bianco e porta a bollore. Lascia sobbollire 5 minuti poi metti il coperchio e prosegui la cottura per 20 minuti o fino a quando potrai trapassare agevolmente i gambi con uno stuzzicadenti. A fine cottura aggiusta di sale.

4 Mentre i carciofi cuociono prepara la crema di cannellini: disponi nel frullatore i cannellini, aggiungi qualche cucchiaio di brodo di carciofo, sale e pepe e inizia a frullare. Continua a frullare aggiungendo brodo al bisogno per regolare la consistenza: dovrai ottenere una crema setosa e non pastosa. Impiatta: prima qualche cucchiaio di crema, poi un carciofo intero e uno tagliato a metà. Irrora con abbondante sugo di cottura e aggiungi i pezzetti di gambo e di limone. Completa con pepe e timo fresco, e buon appetito!



arancio



## Tortine datteri e pompelmo

PORZIONI: 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MIN

COTTURA: 15 MIN

### Ingredienti

- 170 g farina di riso
- 80 g farina di mandorle
- 70 g datteri sgucciati
- cannella a piacere
- sale 1 presa
- 1 bustina lievito per dolci
- 60 ml olio girasole GAO
- 90 ml succo pompelmo rosa (o arancia)
- 90 ml latte di soia
- polvere di lampone a piacere

### Ricetta

1 Prima di tutto snocciola i datteri e mettili a bagno in acqua tiepida per almeno 15 minuti. Trascorso questo tempo strizzali e trasferiscili in un tritatutto. Ricava il succo del pompelmo e aggiungilo ai datteri, unisci anche l'olio, la cannella e il sale e frulla tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

2 Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi il latte vegetale e mescola bene così da amalgamare tutti gli ingredienti liquidi.





le tortine datteri e pompelmo sono 100% vegetali, senza zuccheri raffinati e senza glutine. Gustale con una bevanda calda per apprezzarne al meglio consistenza e sapore. Se non lo ami puoi sostituire il succo di pompelmo con il tuo succo di agrumi preferito.

3 In un'altra ciotola unisci la farina di riso, quella di mandorle (puoi frullare le mandorle con un piccolo cutter o utilizzare la farina di mandorle già pronta che puoi reperire facilmente in commercio) e il lievito.

4 Versa le farine nella ciotola dei liquidi, poco per volta e mescolando con un cucchiaino. Otterrai un composto piuttosto consistente. Trasferiscilo in una sac a poche poi dividilo negli stampi delle ciambelline. Se userai stampi in silicone non avrai bisogno di ungerli, altrimenti ungi gli stampi con staccante. Inforna in forno statico già caldo a 180° per 15 minuti o fino a quando, inserendo uno stuzzicadenti nei dolci questo non risulterà completamente asciutto.

5 Estrai le tortine dallo stampo e lasciale raffreddare poi, se vuoi, spolverale con polvere di lampone o di altra frutta disidratata. Buon appetito!

