

INCASSO



Pasticciando con la Franca

ALWAYS COOKING SOMETHING



Mi chiamo Francesca e nel 2016, dopo aver cambiato completamente vita, ho sentito la necessità e la gioia di condividere quello che negli anni avevo sperimentato e imparato. Nel 2018 nasce così il mio sito web di cucina vegetale www.pasticciandoconlafranca.it e in seguito i miei canali social @pasticciandoconlafranca Dove tutt'oggi creo contenuti per il web e insegno cucina vegetale.



Buona lezione!

Insalata Russa dell'orto



INSALATA RUSSA DELL'ORTO

Ingredienti:

Per la maionese vegetale

- 300 ml di latte vegetale non zuccherato
- 350 ml di olio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di senape delicata
- 2 cucchiaini di limone
- 1 cucchiaino di sale
- 1 pizzico di paprika

Occorrono inoltre

- 200 g di piselli surgelati
- 4 patate medie
- 3 carote
- 1 vasetto di giardiniera

INSALATA RUSSA DELL'ORTO Procedimento:

1. Mondiamo le patate e le carote, tagliamole a metà e cuociamole a vapore insieme ai piselli surgelati.
Scoliamo e laviamo sotto acqua corrente la gardeniera.
2. Mentre le verdure cuociono, mettiamo nel boccale del mixer a immersione il latte vegetale, aggiungiamo il sale e il limone.
3. Azioniamo il mixer e versiamo l'olio a filo piano piano fino a che non sarà ben incorporato e la maionese senza uova sarà diventata bella densa.
4. Aggiungiamo quindi anche la senape e mescoliamo per bene, mettiamo in frigorifero da parte.
5. A cottura ultimata, togliamo dal fuoco le verdure, facciamole freddare e tagliamole a tocchetti.
Mettiamole in un contenitore, aggiungiamo la gardeniera e mescoliamo, uniamo infine anche la maionese senza uova.
6. Serviamo con dei Voule-au-vent e decoriamo a piacere! La nostra Insalata Russa dell'orto è pronta per stuzzicare il nostro appetito!
7. L'ideale sarà prepararla il giorno precedente, per il giorno successivo!
Se cerchi un'alternativa per servire l'insalata russa dai un'occhiata ai miei Crackers !

INSALATA RUSSA DELL'ORTO Consiglio:

L'insalata russa si conserva 3 o 4 giorni in frigo, chiusa in un contenitore. Se volete invece servirla nei voule au vent, ti consiglio di scaldarli poco prima e farcirli con l'insalata russa, sul momento.

Spaghetti integrali con carciofi e limone



SPAGHETTI INTEGRALI CON CARCIOFI E LIMONE

Ingredienti:

- 240 g di spaghetti integrali
- 4 cucchiaini di panna vegetale
- 3 carciofi freschi con le spine
- 2 cucchiaini di acqua di cottura della pasta
- 1 cipollotto
- olio evo q.b
- sale e pepe a piacere

Per completare il piatto

- 10 taralli sbriciolati
- 1 limone (scorza grattugiata)
- prezzemolo fresco tritato

SPAGHETTI INTEGRALI CON CARCIOFI E LIMONE Procedimento:

1. Portiamo a bollore abbondante acqua salata per la pasta.
2. Nel frattempo mondiamo i carciofi (se non sai come farlo trovi il mio tutorial su <https://www.pasticciandoconlafranca.it/2019/tutorial/come-pulire-i-carciofi/>) Immergiamoli poi, in acqua e limone per alcuni minuti.
3. Tagliamoli a fettine sottili e facciamoli cuocere alcuni minuti in padella con 1 filo di olio e 1 cipollotto, fino a che non si saranno ammorbiditi.
4. Cuociamo gli spaghetti in abbondante acqua salata e prima di scolarli, ricordiamo di tenere da parte 2/3 cucchiaini di acqua di cottura.
5. Scoliamo i nostri spaghetti, e condiamoli con la panna vegetale unita ad acqua di cottura della pasta e un filo di olio evo, i carciofi e mescoliamo il tutto.
6. Porzioniamo gli spaghetti e una volta nei piatti, completiamo con prezzemolo fresco, una grattugiata di scorza di limone, pepe e tarallo sbriciolato!
7. Preparatevi a gustare uno dei primi piatti più buoni che abbiate mai mangiato! Pronti?
E se volete provare altri abbinamenti interessanti non perdetevi la Fregola sarda con ceci e capperi al profumo di mare!

SPAGHETTI INTEGRALI CON CARCIOFI E LIMONE Note:

Questo abbinamento di gusti: carciofi, limone, spalmabile di frutta secca e taralli è l'ideale anche per preparare delle super pizze, piadine o bruschette

Se non avete lo spalmabile potete frullare mandorle o anacardi con acqua in proporzione 1 a 3, con un frullatore potente.