



Cucinando con Le Creuset

Instagram : @ sandrafoodlover
Facebook : Sandra Ferrara



Oggi Sandra ha preparato per te...

...nella cocotte per il pane

Pane a forma di zucca

Ingredienti:

Farina Tipo 1 500 g
Acqua 350 g
Lievito madre 100 g (o 7 g lievito di birra fresco, o 2 g di lievito secco)*
Sale 10 g
Un cucchiaino di miele (o malto, o zucchero)
Refe da cucina (intinto nell'olio)
Una stecca di cannella

Procedimento:

Sciogliere il lievito nell'acqua con il miele, aggiungere la farina ed impastare.

Ad impasto incordato aggiungere il sale.

Trasferire in un contenitore e fare una serie di pieghe ogni 20 min per un paio di volte.

Far lievitare l'impasto coperto fino al raddoppio poi procedere alla formatura** desiderata (in questo caso a forma di zucca).

Lasciare riposare per una seconda lievitazione (un'ora).

Cuocere in forno caldo a 250 gradi per circa 50 min.



*la quantità del lievito dipende dal tempo e dalle farine a disposizione.

**Si può aggiungere della curcuma sulla superficie

...nella cocotte Evolution

... nella cocotte evolution

Risotto con pere, taleggio e noci

Ingredienti:

- 340 g riso carnaroli
- 100 g Taleggio
- 1 scalogno
- 1 bicchiere vino bianco
- 2 pere
- 50 g noci
- 1 lt brodo vegetale
- 100 g parmigiano grattugiato
- Olio evo q.b.
- Sale e pepe



Procedimento:

Tritare lo scalogno e farlo appassire nell'olio.

Aggiungere il riso e farlo tostare.

Sfumare con il vino bianco e far evaporare.

Aggiungere tutto il brodo e chiudere il coperchio.

Nel frattempo ridurre a dadini le pere e il taleggio, tritare grossolanamente le noci.

A cottura quasi ultimata aggiungere le pere.

Spegnere il fuoco e mantecare con il taleggio.

Aggiungere il parmigiano e guarnire con le noci.



...nella padella antiaderente

Crêpes con Giftella*

Ingredienti per le crêpes:

- 2 uova (medie)
- 200 g di farina 00
- 300 ml di latte
- 1 pizzico di sale
- q.b. di burro



Procedimento :

In una ciotola sbattere le uova con una frusta, unire il latte e mescolare ancora

Setacciare la farina ed unirla al composto di latte e uova mescolando energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Nella padella antiaderente sciogliere una noce di burro, scaldare e versare un mestolo di impasto per crespelle, distribuirli con il dorso di un cucchiaio uniformemente.

Cuocere per pochi secondi finché il bordo inizierà a diventare dorato e si staccherà dalla padella.

Rigiratela e fatela cuocere anche dall'altro lato per circa 2 minuti.

Prendere una crepe e farcirla con abbondante Giftella

Ripiegarla a metà e poi in 4.

Servire in un piatto e decorare con frutti di bosco o con dello zucchero a velo

Ingredienti per la Giftella

- Ricotta fresca 300 g
- Nocciole 100 g
- Miele 50 g
- Cacao 30 g

Frullare tutto insieme ed ottenere una crema.

* GIFTELLA

È un'ottima crema al cioccolato, proteica, non crea il picco glicemico, adatta a colazione, a merenda, come dessert.

La ricotta ha pochi grassi e molte proteine

Le nocciole sono ricche di omega 3

Il miele è ricco in enzimi e vitamine, il cacao è ricco di polifenoli e antiossidanti.

Da consumare al massimo entro due giorni, conservata in frigorifero



Per queste ed altre ricette...

Sandra Ferrara



@sandraferrarafoodlover



sandraferrarab@gmail.com