



Prevenzione *a Tavola*



Le quattro stagioni

Ricette Invernali — Menù 3

Ricotta di mandorla e crema di ceci con mandorlotta

SENZA GLUTINE

DIFFICOLTÀ BASSA

30+30 MIN



Ingredienti

200 gr. di ceci cotti
200 gr. di ricotta di mandorle
1 rametto di salvia
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
1 foglia d'alloro
1 pianta di radicchio lungo
2 coste di sedano
1 finocchio
Olio evo
Limone
Sale



1

In un pentolino mettiamo 2-3 cucchiai d'olio(a) con l'aglio schiacciato(b), rosmarino(c), salvia(d), l'alloro(e) e facciamo una profumata(f).





2

Mettiamo nel mixer i ceci cotti(a), la ricotta di mandorla(b), l'olio della profumata(c) e frulliamo tutto sino ad ottenere una crema liscia(d) e impiattiamo(e)(f).

Sistemate di sale.





Ingredienti

200 gr. di mandorle
1 l. d'acqua
4-5 cucchiari di acidulato di riso o 2 cucchiari di succo di limone
Pizzico di sale
Frullatore
Colino a trama piccola
Termometro
Telo di lino



1

Versiamo in un frullatore, con la loro stessa acqua le mandorle tenute in ammollo per almeno 8 ore(a) e frulliamole per 3 minuti(b). Aggiungiamo ancora 500 ml. di acqua(c) e frulliamo ancora per un minuto(d). Versiamo il “latte” in un pentolino(e), e a fiamma bassa, lo portiamo ad una temperatura di 85° controllata con un termometro(f).





2

Spegniamo e versiamo nel pentolino l'acidulato di riso o il limone mescolando bene(a). Lasciare raffreddare. Foderiamo un colino con un telo di lino appoggiandolo ad una terrina(b); filtriamo la "cagliata" eliminando l'acqua(c), e mantenendo il colino appoggiato sulla terrina, la mettiamo in frigo per un paio d'ore, il tempo di farla colare per bene(d). A questo punto il nostro formaggio di "mandorlotta" è pronto per essere utilizzato(e).





Prevenzione *a Tavola*



Gli altri piatti del Menù sono:



Ricetta 3
Verdure miste con bagna
cauda "vegetariana"

BUON APPETITO