

IN CUCINA CON GAIA

LE RICETTE della DIRETTA 24 Maggio 2024



Gaia Borroni
[@gaia_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)



Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

Indice

Feta dip

Pasta allo zafferano con asparagi e piselli

Asparagi in padella con le mandorle

Brownies senza glutine di Molino Rossetto

Lista della spesa

Lista della spesa

Lista della spesa

Le mie note

Consigli per gli acquisti



LE RICETTE





Feta Dip

Ingredienti (per 2)

150 g di feta

150 g yogurt greco 5% di grassi

30 ml di olio evo

1-2 rametti di timo fresco o secco

1 spicchio di aglio (facoltativo)

Sale qb

Procedimento

Sbriciola la feta nel mixer, aggiungi lo spicchio di aglio fresco, l'olio e lo yogurt greco, aziona e aggiungi a filo l'olio fino a ottenere una crema setosa e liscia.

Regola di sale a piacere e servi cospargendo di timo o altra erba aromatica a tua scelta, fresca o secca.

NOTE:

Puoi utilizzare erba cipollina, timo, origano, maggiorana o dragoncello sia come decorazione finale sia da mescolare alla crema per renderla ancora più profumata.

Il feta dip si conserva in frigo per un massimo di 3 giorni in un vasetto di vetro.

Pasta allo zafferano, asparagi e piselli

Ingredienti (per 2 persone)

160 g di spaghetti o linguine

5-6 asparagi

1 zucchina

50 g di piselli

50 g di ricotta

1 pizzico di zafferano

15 g di pistacchi

Olio evo, sale e pepe

Procedimento

Prepara le verdure: elimina il gambo fibroso degli asparagi, taglia a rondelle il resto dei gambi e tieni da parte le punte, taglia a dadini anche la zucchina.

Rosola in una padella le verdure per 5 minuti a fuoco vivace con un cucchiaino di olio evo, aggiungi anche i piselli e prosegui fino a che siano tenere ma non sfatte, aggiungi le punte degli asparagi solo alla fine.

Porta a bollire una pentola di acqua, sala e cala la pasta, cuoci al dente secondo i tempi indicati sulla confezione.

Sciogli lo zafferano in un cucchiaino di acqua di cottura, mescola alla ricotta per ottenere una crema fluida.

Scola la pasta al dente, riserva due-tre cucchiai di acqua di cottura per mantecare la pasta.

Trasferisci la pasta nelle verdure e salta per un minuti, in ultimo aggiungi la crema di ricotta e zafferano e se necessario anche l'acqua di cottura tenuta da parte.

Servi la pasta con una spolverata di pepe e a piacere pistacchi tritati grossolanamente.

NOTE

Puoi usare al posto della ricotta il silken tofu

Puoi usare piselli freschi o surgelati

Usa la pasta che preferisci, io adoro gli spaghetti integrali o quelli di farro per una resa più rustica, va benissimo anche pasta corta

Asparagi croccanti alle mandorle

Ingredienti

1 mazzo di asparagi

40 g di mandorle

2 cucchiai di olio evo

1 cucchiaino di miele

sale, pepe

Erbe aromatiche: timo, maggiorana, origano

Procedimento

Scalda un cucchiaio di olio in una padella, rosola le mandorle con un pizzico di sale e le erbe aromatiche a tua scelta, dopo un paio di minuti trasferiscile in una ciotola e tieni da parte.

Rompi i gambi degli asparagi per eliminare la parte fibrosa, trasferisci il gambo con le punte nella padella con il restante olio e lo spicchio di aglio e rosola a fuoco vivace per 3-4 minuti girando per non bruciarli. Copri con il coperchio e prosegui per altri due minuti a fiamma media.

A fuoco spento aggiungi le mandorle e il miele, mescola e servi subito.

Brownies senza glutine

Ingredienti

1 preparato per brownies senza glutine di Molino Rossetto

200 g cioccolato fondente

110 ml olio di semi di girasole

2 uova medie

Per servire

Gelato alla vaniglia

Salsa al cioccolato (100 g cioccolato fondente + 50 ml latte intero o panna fresca)

Procedimento

Segui le indicazioni sulla confezione del preparato per brownies, se hai un microonde puoi sciogliere il cioccolato e l'olio unendoli nella stessa ciotola.

Io ho cotto i brownies a 170° per 25 minuti, per lasciare il centro del dolce umido come piace a me.

Servi i tuoi brownies con una pallina di gelato alla vaniglia (o al caramello salato, o alla crema) e a piacere con la salsa al cioccolato che puoi preparare facendo fondere il cioccolato con il latte (o la panna fresca).

LISTA DELLA SPESA



FRUTTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERDURA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEGUMI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CEREALI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALTRO

.....

.....

.....

.....





LISTA DELLA SPESA

Dalla Dispensa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PESCE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SURGELATI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FORMAGGI&LATTICINI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

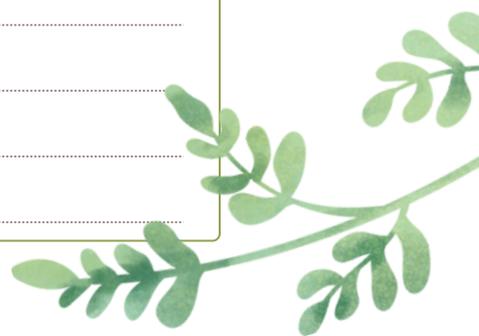
ALTRO

.....

.....

.....

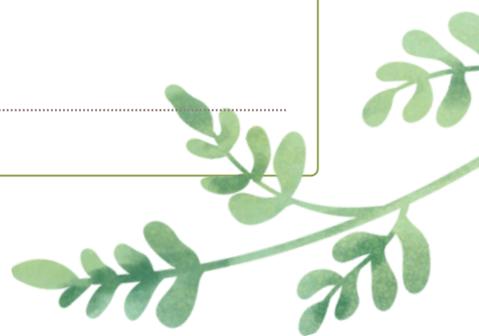
.....



LE MIE NOTE



A large rectangular area with a thin green border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

- 1 Preparato per brownies senza glutine
- 2 Set di padelle con manico removibile
- 3 Robot multifunzione Magimix XL
- 4 Sbattitore elettrico Breville



SONO PRESENTI LINK AFFILIATI

Se hai perso le precedenti dirette instagram "In cucina con Gaia" puoi recuperarle cliccando sui link che ti lascio qui sotto:

DIRETTA 11 APRILE 2024

DIRETTA 02 MAGGIO 2024

Trovi i pdf delle precedenti dirette nel mio blog cliccando di seguito:

SCARICA IL PDF DELL' 11 APRILE

SCARICA IL PDF DEL 02 MAGGIO



TESTI RICETTE E FOTO
GAIA BORRONI



GAIA BORRONI

The Green Pantry