

RICETTE CRUDISTE GOURMET

Ebook delle Ricette

Soddisfa le tue tentazioni e stupisci amici e parenti coi tuoi sapori preferiti.

Con la Chef

Cristina Bianconi



Pomodoro ripieno di cuscus alla curcuma

Ingredienti:

4 pomodori da riso
1/2 cavolfiore
curcuma
pepe
olive nere snocciolate
1/2 cucchiaino di semi di chia

vi serve inoltre:

polvere di peperone
rucola

Suggerimenti:

Il tempo di essiccazione del pomodoro dipende dalla grandezza. Controllate di tanto in tanto lo stato di essiccazione.

Preparazione

- Lavate i pomodori, tagliate delicatamente il cappello superiore e tenete da parte. Svuotateli delicatamente della polpa con l'aiuto di uno scavino e disponeteli sul cassetto dell'essiccatore, con la parte tagliata rivolta verso il basso. Trasferiteli nell'essiccatore a 42°C e lasciateli appassire per una notte. Trascorso il tempo, spegnete e tenete da parte.
- Mondate il cavolfiore, lavatelo, asciugatelo con carta assorbente da cucina e dividetelo in cimette. Tagliatele grossolanamente al coltello e raccoglietele nel bicchiere di un mixer da cucina. Frullate a impulsi fino a ridurre le cimette in briciole grossolane.
- Trasferite il cuscus di cavolfiore in una ciotola e conditelo con un pizzico di curcuma e le olive a rondelle. Regolate di sale e di pepe, aggiungete i semi di chia e mescolate
- Disponete la rucola su un piatto da portata, adagiate sopra il pomodoro svuotato e riempietelo con il cuscus alla curcuma. Condite, a piacere, con un filo di olio a crudo, spolverizzate con la polvere di peperone e servite.



Spaghetti di Zucchine alla Puttanesca

Ingredienti:

2 zucchine napoletane
un ciuffo di basilico
una manciata di olive nere tritate
parmigiano crudista

Per la salsa al pomodoro:

2 pomodori a grappolo
6 pomodorini secchi
1/2 scalogno
un pezzetto di costa di sedano
un pizzico di peperoncino
olio extravergine di oliva

Suggerimenti:

Creare in anticipo il "parmigiano crudista" con anacardi essiccati tritati insieme a scaglie di lievito alimentare disattivato.

Preparazione

- Preparate il sugo. Mettete in ammollo i pomodori per una mezz'ora. Trascorso il tempo, sciacquateli sotto l'acqua corrente e trasferiteli nel bicchiere del frullatore con i pomodori, tagliati a spicchi i pomodori e privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione. Unite il sedano, lo scalogno, il peperoncino e un filo di olio, e frullate fino a ottenere una salsa omogenea.
- Lavate le zucchine, asciugatele con carta assorbente da cucina e spuntatele. Con l'aiuto dell'apposito temperino per verdure, ricavate tanti spaghetti e raccoglieteli in una ciotola.
- Condite gli spaghetti con la salsa al pomodoro e le olive tritate, e mescolate bene. Impiattate, cospargete con il parmigiano crudista e guarnite con un ciuffetto di basilico. Condite con un filo di olio a crudo e servite.



Rawioli di Rapa Rossa con Salsa ai Peperoni

Ingredienti:

1 rapa rossa
il succo di un'arancia
qualche filo di erba
cipollina

Per la salsa ai peperoni:

280 g di anacardi
1 peperone giallo

Preparazione

- Per la salsa ai peperoni. Raccogliete gli anacardi in una ciotola, coprite con acqua fredda e lasciate in ammollo per un paio di ore. Trascorso il tempo, mondate il peperone, eliminate semi e coste bianche interne, e tagliatelo a listerelle. Raccoglietele nel frullatore con gli anacardi scolati e frullate, unendo l'acqua necessaria a ottenere una salsa cremosa. Trasferite la salsa in un sax à poche e tenete da parte.
- Sbucciate le rape, e affettatele sottilmente con l'aiuto di una mandolina. Trasferitele in una ciotola con il succo dell'arancia e un pizzico di sale, e lasciatele marinare per una mezz'ora.
- Trascorso il tempo, scolate le fettine di rapa dal liquido di marinatura e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Farcitele al centro con la salsa ai peperoni e richiedete a mo' di raviolo. Impiattate i ravioli di rapa su un'ardesia, guarnite con un l'erba cipollina sminuzzata e servite.



Zuppa di Funghi al Curry

Ingredienti:

4-5 Champignon
30 g di anacardi
200 ml di latte di mandorle
tamari
curry
pepe
erba cipollina

Suggerimenti:

Il latte di mandorla disponibile nei supermercati è solitamente pastorizzato. E' possibile tuttavia creare il nostro latte di mandorla in casa per una versione crudista al 100%.

Il tamari (o eventualmente la salsa di soia) invece, non sono solitamente crudi, ma è possibile trovarli crudi nei negozi specializzati (o sul web).

Preparazione

- Mondate i funghi, conditeli con un filo di olio e un goccio di tamari e disponeteli sul vassoio dell'essiccatore. Accendete e lasciate "cuocere" a 42 °C per 4 ore.
- Trascorso il tempo, levate i funghi dall'essiccatore e tritateli al coltello. Raccoglieteli nel bicchiere del frullatore, unite il latte di mandorle, un pizzico di curry e uno di pepe e gli anacardi.
- Frullate bene fino a ottenere una zuppa cremosa e omogenea. Impiattate la zuppa, condite con un filo di olio a crudo e un pizzico di pepe. Guarnite con l'erba cipollina tritata e servite.



Involtini di Zucchine Cacio e Pepe, con Pomodorini e Rucola

Ingredienti:

2 zucchine grandi

Per la salsa cacio e pepe:

150 g di anacardi già
ammollati
Acqua q.b.
6 g di lievito alimentare in
scaglie
sale e pepe

Vi servono inoltre:

insalata mista
pomodori secchi sott'olio

Suggerimenti:

Per realizzare al meglio i rolls di zucchine, o qualsiasi altra forma di "sushi", è necessaria una stuoietta di bamboo per sushi, acquistabile nei negozi specializzati (o sul web).

Preparazione

- Per la salsa cacio e pepe: raccogliete gli anacardi in una ciotola, coprite con acqua fredda e lasciate in ammollo per un paio di ore. Trascorso il tempo, scolate gli anacardi, sciacquateli e raccoglieteli nel bicchiere del frullatore. Insaporite con il lievito alimentare in scaglio e un pizzico generoso di pepe. Regolate di sale e frullate unendo l'acqua necessaria a ottenere una salsa cremosa. Trasferite la salsa in un sax à poche e tenete da parte.
- Lavate le zucchine, asciugatele con carta assorbente da cucina e spuntatele. Con l'aiuto di una mandolina affettatele sottilmente nel senso della lunghezza e disponetele su una stuoia di bambù per sushi.
- Farcite le zucchine con la salsa cacio e pepe, condite con l'insalata mista e i pomodori secchi tritati e scolati dall'olio di conservazione, e arrotolate bene, aiutandovi con la stuoia. Tagliate il rotolo in tre parti e ricavate altrettanti involtini. Impiattate, condite con un pizzico di pepe e servite.



Raw Burger in Crosta di Sesamo al Pepe Rosa

Ingredienti:

100 g di piselli
2 pomodorini secchi
50 g di zuccina
30 g di carota
1 pizzico di paprica affumicata
olio extravergine di oliva
semi di sesamo

Vi servono inoltre:

insalata mista
pepe rosa

Suggerimenti:

Maggiore è il tempo di essiccazione più il burger risulterà croccante. In alternativa, se lo preferite morbido, potete gustarlo anche subito senza metterlo in essiccatore.

Preparazione

- Tritate i pomodori secchi e raccoglieteli nel bicchiere del frullatore con i piselli, la zuccina, la carota, un pizzico di paprica e un filo di olio. Frullate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
- Sistemate un foglio di teflon (o di carta forno) sul vassoio dell'essiccatore, disponete sopra un coppapasta tondo, da 8 cm di diametro, e riempitelo con il composto preparato. Livellate bene con un cucchiaino e sfilate delicatamente il coppapasta. Ricoprite con i semi di sesamo, accendete l'essiccatore a 42 °C e fate essiccare per 8-10 ore.
- Trascorso il tempo di essiccazione, impiattate, accompagnate con l'insalata mista, spolverizzate con il pepe rosa e servite.



Mousse Bicolore con Base Croccante

Ingredienti:

Per la base croccante:

Per la crema pasticciera
280 g di anacardi già ammollati
70 ml di sciroppo di agave
un pizzico di curcuma
olio di cocco
50 ml

Per la pasta di datteri:

130 g di datteri medjoul denocciolati
40 ml di succo di arancia

Vi servono inoltre:

cacao crudo in polvere (o cannella)
30 g di mandorle

Suggerimenti:

Solitamente lo sciroppo di agave che si trova in commercio non è crudo. E' possibile tuttavia acquistarlo estratto a freddo, nei negozi specializzati (o sul web).

Per una versione senza caffeina, utilizzare la polvere di carruba o cannella.

Preparazione

- Per la crema pasticciera: raccogliete gli anacardi in una ciotola, coprite con acqua fredda e lasciate in ammollo per un paio di ore. Trascorso il tempo, scolate gli anacardi, sciacquateli e raccoglieteli nel bicchiere del frullatore. Unite lo sciroppo di agave, un cucchiaino di olio di cocco sciolto e un pizzico di curcuma. Frullate, unendo l'acqua necessaria a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Raccogliete il composto ottenuto in un sac à poche e lasciate rassodare in frigorifero per 3-4 ore.
- Preparate la pasta di datteri per la base. Mettete in ammollo i datteri per un paio di ore. Trascorso il tempo, scolateli, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli nel bicchiere di un frullatore con il succo dell'arancia. Frullate bene fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo (se necessario unite un goccio di acqua). Incorporate alla pasta di datteri le mandorle, tritate grossolanamente, e distribuite il composto ottenuto sul fondo delle coppe individuali.
- Una volta fredda, riprendete la crema e distribuitela sulla base croccante. Spolverizzate con il cacao crudo in polvere e servite.



Torroncini di Natale

Ingredienti:

160 g di farina di anacardi
100 g di pasta di datteri *
80 g di frutta secca a piacere (pistacchi, mandorle, nocciole)
20 g di cacao amaro in polvere

Vi servono inoltre:

cocco rapè
polvere di arancia essiccata
granella di pistacchi
fave di cacao tritate

Preparazione

- Tritate grossolanamente la frutta secca e raccoglietela in una ciotola con la farina di anacardi, la pasta di datteri e il cacao amaro in polvere. Amalgamate bene fino a ottenere un composto compatto.
- Formate tanti torroncini rettangolari di 6 cm di lunghezza e passatene uno nella granella di pistacchi, uno nella polvere di arancia, uno nelle fave di cacao e uno nel cocco rapè.
- Proseguite fino a esaurimento degli ingredienti e trasferite in frigo per un paio di ore prima di servire.

* Per la preparazione della pasta di datteri vedi la ricetta della Mousse bicolore con base croccante

Suggerimenti:

Se volete preparare in anticipo i torroncini per Natale, realizzateli come da ricetta e trasferiteli nel congelatore. 4-5 ore prima di servirli, tirateli fuori dal freezer, lasciateli scongelare e passateli nelle panature a piacere.

Per una versione senza caffeina è possibile usare la polvere di carruba al posto del cacao.



Ganache Fondente con Chips di Pera

Ingredienti:

1 avocado grande
50 ml di latte di mandorla
70 ml di sciroppo di agave
50 g di cacao crudo in polvere
vaniglia cruda in polvere

Vi servono inoltre:

1 pera (per le chips)
1 rametto di ribes rosso
farina di cocco

Suggerimenti:

Il latte di mandorla disponibile nei supermercati è solitamente pastorizzato. E' possibile tuttavia creare il nostro latte di mandorla in casa per una versione crudista al 100%.

Solitamente lo sciroppo di agave che si trova in commercio non è crudo. E' possibile tuttavia acquistarlo estratto a freddo, nei negozi specializzati (o sul web).

Per una versione senza caffeina, utilizzare la polvere di carruba o cannella.

Preparazione

- Preparate le chips di pera. Sbucciate la pera e affettatela sottilmente con una mandolina, a 3-4 mm di spessore. Disponete le fettine di pera sul cassetto dell'essiccatore e accendete a 42 °C fino a ottenere delle chips croccanti (ci vorranno circa 12-14 ore).
- Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e ricavate la polpa. Raccoglietela nel bicchiere del frullatore con il latte di mandorla e lo sciroppo di agave, e frullate bene. Unite quindi il cacao crudo, profumate con un pizzico di vaniglia e frullate ancora fino a ottenere una crema omogenea. Trasferite la crema in un sac à poche e lasciate raffreddare in frigorifero.
- Trascorso il tempo, distribuite la ganache fondente nelle coppe individuali, guarnite con un rametto di ribes e spolverizzate con un po' di farina di cocco. Accompagnate con le chips di pera e servite.



Crêpes di Banana con Confettura di Cachi

Ingredienti:

Per la crêpes:

2 banane
un pizzico di vaniglia cruda
in polvere
un pizzico di cannella
per la confettura di cachi
2 cachi morbidi
70 ml di sciroppo di agave

per la farcitura:

1 mela
un pizzico di cannella
uvetta già ammollata
una manciata di pinoli

Suggerimenti:

Preparate il giorno prima le crêpes e la confettura di cachi.

Solitamente lo sciroppo di agave che si trova in commercio non è crudo. E' possibile tuttavia acquistarlo estratto a freddo, nei negozi specializzati (o sul web).

Preparazione

- Per le crêpes: sbucciate le banane, tagliatele a fettine e raccoglietele nel bicchiere del frullatore con un pizzico di vaniglia e uno di cannella. Frullate fino a ridurre in crema. Disponete quindi un foglio di teflon (o di carta forno) nel cassetto dell'essiccatore e versate al centro il composto di banana. Aiutandovi con una spatola, spalmate il composto in modo circolare a 4-5 mm di spessore, e date la forma di una crêpe. Trasferite in essiccatore a 42 °C e lasciate essiccare per una notte.
- Sbucciate i cachi, tagliateli a pezzetti e raccoglieteli nel bicchiere di un frullatore con lo sciroppo di agave. Trasferiteli in un contenitore basso e largo e lasciate rapprendere in essiccatore fino a ottenere una marmellata densa, e mescolando di tanto in tanto. Il giorno seguente, sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini. Trasferite la dadolata di mele in una ciotola con un goccio di agave, l'uvetta, già ammollata in acqua e ben strizzata, e i pinoli. Mescolate bene e fate caramellare in essiccatore a 42°C per 2-3 ore. Trascorso il tempo, levate le crêpes dall'essiccatore, spalmatele con la confettura di cachi ormai pronta, e farciteli con il ripieno di mele. Chiudete a fazzolletto, spolverizzate con un po' di farina di cocco e servite.

