

Torta Mirtilla

Ingredienti (4 persone):

- 3 uova medie
- 180 g di zucchero semolato
- 220 g di farina 00
- 250 g di yogurt greco
- 80 g di olio di semi
- 10 g di lievito per dolci
- 100 g di mirtilli freschi

Per la salsa ai mirtilli

- 250 g di mirtilli freschi
- 100 g d'acqua
- 150 g di zucchero

Procedimento

Accendi il forno a 180° in modalità ventilato.

In un robot multifunzione con le fruste, oppure utilizzando una ciotola e uno sbattitore, monta le uova con lo zucchero. Aggiungi dolcemente l'olio e lo yogurt. Setaccia la farina con il lievito ed aggiungila all'impasto. Mescola per bene fino al completo amalgama degli ingredienti, poi aggiungi i mirtilli tagliati a metà e infarinati. Imburra e infarina uno stampo e cuoci per circa 45 minuti.

Per la salsa: lava i mirtilli, versali in una casseruola con acqua e zucchero, e lascia cuocere finché i mirtilli non saranno cotti e i liquidi non si saranno ridotti.

Radichio al forno

Ingredienti (4 persone):

- 800 g di radicchio
- 4-5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 30 g di Parmigiano grattugiato
- Sale
- Pepe
- Un bicchiere di aceto
- miele millefiori
- 5 noci
- 200 g di gorgonzola

Procedimento

Taglia il cespo di radicchio in più parti. Per attenuare il retrogusto amaro, puoi metterlo in ammollo in acqua acidulata con aceto per una mezz'oretta. Lavalo bene e poi scolalo.

Disponilo su un canovaccio per eliminare l'acqua in eccesso. Sistema il radicchio in una teglia, foderata con un foglio di carta forno, mettendolo in modo tale che non si sovrapponga. Sala e spolvera con il Parmigiano. Profuma con una macinata di pepe e fai cuocere in forno già caldo a 180°C per un quarto d'ora.

Impiatta ed alterna il radicchio al gorgonzola, rompi delle noci e versale sul piatto, condisci con un filo di miele.

Ricetta bonus: **Insalata “La violetta”**

Ingredienti (4 persone):

- 500 g di patate viola
- 100 g di valeriana
- 70 g di spinacino fresco
- 1 avocado maturo
- 1 barbabietola precotta
- 400 g di salmone affumicato
- 1 limone: succo

Per la salsa allo yogurt

- 1 scalogno piccolo
- 180 g di yogurt bianco naturale
- Q.b erba cipollina
- 1 limone: buccia
- Q.b pepe e sale

Procedimento

Prendi 500 g di patate viola già lessate e intiepidite.

Sbucciale, poi tagliale a cubetti. Fai lo stesso con la barbabietola precotta, tagliandola a pezzetti.

Ora, passa alla preparazione della salsa allo yogurt. Tritura finemente uno scalogno piccolo e mettilo in una ciotola.

Aggiungi 180 g di yogurt bianco naturale, un po' di erba cipollina tritata, il succo di un limone e un po' della sua buccia grattugiata. Condisci con pepe e sale quanto basta e mescola bene il tutto fino a ottenere una salsa omogenea.

Per l'insalata, prendi 100 g di valeriana e 70 g di spinacino fresco, lavali accuratamente e mettili in una grande ciotola. Sbuccia un avocado maturo, toglilo il nocciolo e taglialo a fette o a cubetti, poi aggiungilo alla ciotola con la valeriana e lo spinacino. Aggiungi anche i cubetti di patata viola e barbabietola preparati in precedenza.

Prendi 400 g di salmone affumicato e taglialo a striscioline, poi aggiungilo all'insalata. Condisci il tutto con il succo di un limone e mescola delicatamente per distribuire bene gli ingredienti.

Infine, servi l'insalata in piatti individuali e accompagnala con la salsa allo yogurt che hai preparato.