

SALUTIAMOCI: mangiar bene per stare bene

<http://lericettedisalutiamoci.blogspot.it/>



Settembre 2012: le ricette con ALICI - SARDINE - ALGHE

<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2012/09/salutiamoci-con-le-alici.html>

ALICI

PRIMI PIATTI

Spaghetti olio, acciuga e mollica - Stella di Stelladisale

<http://www.stelladisale.it/2012/09/spaghetti-olio-acciuga-e-mollica/>

Sigarette con friarelli, alici e purea di fagiolini di controne - Ciboulette di Un filo d'erba cipollina

<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2012/09/un-riciclo-dannata-per-salutiamoci.html>

Pasta con pomodoro fagiolini e alici - Gioia di In cucina con gioia

<http://incucinacongioia.blogspot.it/2012/09/pasta-con-pomodoro-fagiolini-e-sarde.html>

Bavette integrali con peperoni e sardine al timo limone - Terry di Crumpets and Co.

<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/09/26/bavette-integrali-con-peperoni-e-sardine-al-timo-limone-whole-wheat-bavette-with-bell-peppers-sardines-and-lemon-thyme/>

Acciughe a brodetto - Passalamoda di Cucina di casa

<http://www.cibidicasa.com/2012/09/acciughe-brodetto.html>

Spaghetti alle alici, pomodorini e basilico - La cuoca pasticciona

<http://www.lacuocapasticciona.com/2012/09/spaghetti-alle-alici-pomodorini-e.html>

SECONDI PIATTI o ANTIPASTI

Alici alla semplice - Martissima di Mangiare è un po' come viaggiare

<http://viaggiarecomemangiare.blogspot.it/2012/09/alici-alla-semplice.html>

Alici sottaceto con le sue verdurelle - Luca di Kitchen Journal

<http://www.kitchenjournal.it/?p=1320>

Tortino di alici e melanzane - Giuliana di La gallina Vintage

<http://lagallinavintage-giuliana.blogspot.it/2012/09/la-mia-ricetta-di-settembre-per.html>

Sandwich di alici alle zucchine su passato di cannellini - Milena di Una finestra di fronte

<http://unafinestradi fronte.blogspot.it/2012/09/sandwich-di-alici-alle-zucchine-su.html>

Ruota di alici croccanti - Mony di Gata da plar

<http://gatadaplar.blogspot.it/2012/09/ruota-di-alici-croccanti.html>

Alici al forno - Zucchero d'uva

<http://zucchero2va.blogspot.it/2012/09/alici-al-forno.html>

Alici spinate - Ciboulette di Un filo d'erba cipollina

<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2012/09/le-alici-spinate-per-salutiamoci.html>

Alici in tortiera - Ciboulette di Un filo d'erba cipollina
<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2008/04/e-per-la-modica-cifra-di-15-euro.html>

SALSE

Hummus con le alici sott'olio - Arianna di Bambini golosi
<http://bambinigolosi.blogspot.it/2012/09/un-hummus-speciale-per-salutiamoci.html>

Salsa al prezzemolo con le acciughe - Saretta di Defecitateanimi
<http://defecitateanimi.blogspot.it/2012/09/salutiamoci-di-settembre-amarcord-du.html>

Salsa tonnata con acciughe sott'olio - Cindystar di Cindystarblog
<http://cindystarblog.blogspot.it/2012/09/salsa-tonnata.html>

SARDINE

AL FORNO

Sardine ripiene di pesto di prezzemolo - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2012/09/sardine-ripiene-di-pesto-di-prezzemolo/>

Tortiera di sardine - Brii di Briggishome
<https://briggishome.wordpress.com/2012/09/15/tortiera-di-sarde-o-tortina-di-sardine-it>

Sarde al forno - Claudia di Scorza d'arancia
<http://scorzadarancia.blogspot.it/2012/09/azzurro.html>

Sardine al forno gratinate - Francesca di FrancescaV
<http://www.francescav.com/2012/09/sardine-al-forno-gratinate/>

Sardine al forno con l'uvetta - Patrizia di Via delle rose
<http://myviadellerose.wordpress.com/2012/09/26/sardine-per-salutiamoci/>

Tortino di sarde e zucchine con mandorle e zenzero - Marjlou di Polvere di peperoncino
<http://www.polveredi peperoncino.com/2012/09/tortino-di-sarde-e-zucchine-con.html>

Sardine e finocchio - Brii di Briggishome
<http://briggishome.wordpress.com/2012/09/28/sardines-fennel-sardine-finocchio/>

Sarde al forno con uvetta, semi e profumo di agrumi - Cucina dell'anima
<http://www.cucinadellanima.it/2012/09/sarde-al-forno-con-uvetta-e-semi/>

ALTRO

Le sardine del lago d'Iseo che non sono sardine - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2012/09/le-sardine-del-lago-diseo-che-non-sono-sardine/>

Sarde in saor - Cinzia di Cindystarblog
<http://cindystarblog.blogspot.it/2012/09/sarde-in-saor.html>

Sardine sott'olio in insalata - Brii di Briggishome
<http://briggishome.wordpress.com/2012/09/13/sardine-in-insalata-salad-with-sardines-it/>

Zuppa di sardine e lattuga - Brii di Briggishome
<http://briggishome.wordpress.com/2012/09/18/zuppa-di-lattuga-e-sardine-it>

Sardine agli aromi - Aioulik di Trattoria Muvara
<http://muvara.blogspot.com.es/2012/09/salutiamoci-sardine-agli-aromi.html>

Pomodori ripieni di sardine alla chermoula - Terry di Crumpets & Co
<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/09/30/pomodori-ripieni-di-sardine-alla-cherroula-stuffed-tomatoes-with-sardines-in-cherroula/>

Insalata di aringhe (che fingono di essere sardine) e patate - Brii di Briggishome
<http://briggishome.wordpress.com/2012/09/30/insalata-di-aringa-patate-herring-potato-salad-it/>

ALGHE

ZUPPE

Caciucco di ceci al profumo di mare (kombu e arame) - La cucina della capra
<http://lacucinadellacapra.wordpress.com/2012/09/03/caciucco-di-ceci-al-profumo-di-mare/>

Zuppa di miso (kombu e wakame) - Laretta di L'indigesto Latticino
<http://lindigestolatticino.blogspot.it/2012/09/zuppa-di-miso.html#more>

Crema di ceci neri, salicornia e porri - Ciboulette di Un filo d'erba cipollina
<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2012/09/il-lato-oscuro-dei-ceci.html>

Minestra ...dell'Atlantico (wakame) - Ci di Il mondo di Ci
<http://ilmondodici.blogspot.it/2012/09/minestra-dellatlantico.html>

Zuppa di cipolle e lenticchie con miglio dorato e wakame - Roberta di Cobrizo
<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/04/zuppa-di-cipolle-e-lenticchie-con.html>

RISO, PASTA, ORZO E COUS COUS

Riso alle zucchine e alghe hijiki (hijiki e kombu) - Lo di Galline 2nd Life
<http://galline2ndlif.blogspot.it/2012/09/autunno.html>

Spaghetti integrali con cipolla rossa e spaghetti di mare - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2012/09/spaghetti-integrali-con-cipolla-rossa-e-spaghetti-di-mare/>

Torrette di nori riso e guacamole - Xcesca di La tana del riccio
<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/09/19/torrette-di-nori-riso-e-guacamole-per-salutiamoci-e-un-premio/>

Fantasia di pasta con Alga Nori e Farina di Kamut - Accantoalcamino's blog
<http://accantoalcamino.wordpress.com/2012/09/21/fantasia-di-pasta-con-alga-nori-e-farina-di-kamut-a-settembre-salutiamoci-cosi/>

Bavette mare terra orto (spaghetti di mare) - Ramona di Sogni golosi di una piccola cucina naturale
<http://sognigolosi.blogspot.it/2012/09/di-mare-di-terra-e-di-orto.html>

Riso integrale alle alghe (nori) - Cristiano di Il cucinotto
<http://www.ilcucinotto.it/2012/09/riso-integrale-alle-alghe.html>

Chitarrelli al basilico con vongole e salicornia - Ciboulette di Un filo d'erba cipollina
<http://unfiloderbacipollina.blogspot.it/2009/09/visto-che-in-primavera-mi-e-andata-male.html>

Spaghetti integrali piccanti con zucchine e arame - Barbara di Inchiostro e farina
<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/spaghetti-integrali-piccanti-con.html>

Cavatelli con curcuma, cavolfiore e hijiki - Roberta di Cobrizo
<http://cobrizoperla.blogspot.it/2009/09/semplimente-verde.html>

Orzo giallo con fave, asparagi ed alghe arame - Roberta di Cobrizo
<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-maggio-e-le-fave-orzo.html>

Cous cous di fine estate con alga dolce - Lo di Galline 2nd Life
<http://galline2ndlif.blogspot.it/2012/09/settembre-salutiamoci.html>

Spaghetti alghe, olio e peperoncino (lattuga di mare, nori, dolce) - Elena Mariani

Tempo di preparazione: 20' circa

Ingredienti per 2 persone:

180 gr di spaghetti integrali

4 C di olio extra vergine d'oliva

2 C rasi di fiocchi misti di alghe (lattuga di mare, nori, dolce)

½ c di peperoncino in polvere (o un peperoncino fresco)

2 C di semi di girasole

Mentre cuoce la pasta, scaldare l'olio con il peperoncino. Quando l'olio è caldo (non deve friggere, però), spegnere e aggiungere le alghe in modo

che rilascino il loro aroma. Saltare brevemente i semi in una padella fino ad avvenuta tostatura.

Condire gli spaghetti con l'olio piccante e le alghe e cospargere con i semi tostati.

PATE' e SALSE

Patè di alghe (hijiki e arame) - Dealma di La via Macrobiotica
<http://blog.laviamacrobiotica.it/pate-di-alghe/>

Patè di nori e pinoli - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2012/08/pate-di-alghe-nori-e-pinoli/>

Patè di hijiki - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2007/08/pate-di-alghe-hijiki/>

Patè di alghe (dulse e arame) - Ravanello curioso
<http://ravanellocurioso.wordpress.com/2012/09/25/pate-di-alghe-ma-non-ditelo-a-nessuno/>

Mousse di fagiolina del trasimeno e arame - Spighetta di La spiga di grano
<http://www.laspigadigrano.blogspot.it/2012/09/mousse-di-fagiolina-del-lago-trasimeno.html>

Salsa al prezzemolo con la nori - Saretta di Defelicitateanimi
<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/09/salutiamoci-di-settembre-amarcord-du.html>

Maionese veg con fiocchi di nori - Barbara di Inchiostro e farina
<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/maionese-veg-con-fiocchi-di-nori.html>

Salsa di tofu e fiocchi di nori - Barbara di Inchiostro e farina
<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/salsa-di-tofu-al-sapore-di-mare.html>

Tapenade di alghe (lattuga di mare in fiocchi) - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2010/10/tapenade-di-alghe/>

Tahin-aramè di Chiara

Ingredienti x un vasetto da circa 350 g:

- 200 g acqua
- 50 g tahin
- 30 g aceto di riso
- 20 g purea di umeboshi (o anche acidulato)
- 14 g crema di mandorle
- 10 g amido di mais
- 10 g shoyu
- 6 g arame

Indicazioni:

Mescolare tutto a freddo e fare addensare sul fuoco (ci vuole un attimo!).

(*) si conserva bene in frigo per 1 settimana

INSALATE

Insalata di alghe con zucchini e lattuga ai semi di sesamo (wakame e kombu) - Francesca di I paciocchi di Francy
<http://www.paciocchidifrancy.com/2012/09/insalata-di-alghe-con-zucchini-e.html>

Fagiolini con arame alla curcuma - Barbara di Inchiostro e farina
<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/09/salutiamoci-con-le-alghe.html>

Insalata con alghe, germogli e crauti (aramè) - Saretta di Defelicitateanimi
<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/09/insalata-zona-cesarini-per-salutiamoci.html>

Insalata di arame e carote - Xcesca di La tana del riccio
<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/09/26/insalata-di-aramè-e-carote-per-salutiamoci/>

Wakame al peperoncino - Barbara di Inchiostro e farina

<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/wakame-al-peperoncino.html>

Insalatini di zucchine, dulse e tris di pepe - Roberta di Cobrizo
<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/07/lassu-per-le-montagne-tra-boschi-e.html>

Insalata tondini e nori - Camiria di Una V nel piatto
<http://www.unavnelpiatto.it/ricette/seconde-portate/insalata-verde-di-tondini-con-alga-nori.php>

ALTRO

Sigari di nori ripieni di hummus - Xcesca di La tana del riccio
<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/09/05/sigari-di-nori-ripieni-di-hummus/>

Hamburger di lenticchie e wakame con salsa tahin (kombu e wakame) - Lo di Galline 2nd Life
<http://galline2ndlif.blogspot.it/2012/09/salutiamoci-di-settembre.html>

Blini, caviale di hijiki e salsa acida allo yogurt e aneto - Alice di Kitchen Bloody Kitchen
<http://www.kitchenbloodykitchen.com/2009/06/blini-caviale-di-hijiki-e-salsa-acida.html>

Farinata di zucchine e alghe alla curcuma (wakame) - Barbara di Inchiostro e farina
<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/07/farinata-di-zucchine-e-wakame-alla.html>

Palline di riso integrale e alga nori - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2010/03/palline-riso-nori-ume/>

Girelle pesto ed alghe (arame) - Spighetta di La spiga di grano
<http://www.laspigadigrano.blogspot.it/2012/09/girelle-pesto-ed-alghe.html>

Maki (nori) - Ale di Golosità vegane
<http://golositavegane.blogspot.it/2012/09/maki-per-salutiamoci.html>

Tempeh alle iziki - Lisa Carmen Amatista

1 panetto di tempeh al naturale
acqua, olio extra vergine di oliva, shoyu, 1 spicchio di aglio, una manciata di erbe di provenza.
2 scalogni
1 cucchiaino di kuzu
mezzo bicchiere di latte di soia
eventualmente sale
1 manciata di alghe iziki

Tagliare il tempeh a cubetti e metterlo in un recipiente con acqua, olio, shoyu, aglio e erbe.
Lasciarlo in ammollo per almeno 1/2 ora perchè si insaporisca un pò.
Nel frattempo mettere nell'acqua anche le alghe per circa 15 minuti.
Tagliare finemente gli scalogni e farli andare in una padella larga con un goccio d'acqua.
Quando si sono ammorbiditi, versare il tempeh e il resto del liquido e le alghe (senza acqua) nella padella.
Far cuocere circa 20 minuti e aggiungere acqua se necessario.
A fine cottura aggiungere il kuzu sciolto nel latte soia...per avere effetto "panna" e per addensare :)
Mangiare :)

FRITTO

Zeppole di mare (lattuga di mare in fiocchi) - Vanda di Alghe.org
<http://www.alghe.org/2012/ricette/salutiamoci%E2%80%A6-il-mese-delle-alghe>

Nori in pastella - Lydia di Naturalmente in cucina
<http://naturaementein cucina.wordpress.com/2012/09/23/alghe-nori-in-pastella-per-salutiamoci/>

Zeppoline di alghe (lattuga di mare) - Alice di Kitchen Bloody Kitchen
<http://www.kitchenbloodykitchen.com/2011/10/zeppoline-dalghe.html>

PANE

Pane con le alghe - Stella di Stelladisale
<http://www.stelladisale.it/2012/09/pane-con-le-alghe/>

Crackers fiocchi d'avena, semini e gomasio alle alghe - Saretta di Defelicitateanimi

<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/09/insalata-zona-cesarini-per-salutiamoci.html>

DOLCI

Mousse alle mandorle (agar-agar) - Sara di Straight Edge Fam
<http://straightedgefam.blogspot.it/2012/09/mousse-alle-mandorle.htm>

Riso dolce con agar agar - Felicia di Le delizie di Feli
<http://ledeliziedifeli.wordpress.com/2012/09/24/la-mia-colazione-riso-dolce/>