

MENU AFRODISIACO

SUSHI VEGETARIANO CON AVOCADO.

*Alimento afrodisiaco principe
di questa ricetta è l'AVOCADO
che fin dai tempi degli'Aztechi
veniva consumato per
aumentare la potenza e il*

vigore sessuale, grazie ai suoi preziosi acidi grassi essenziali ed all' Omega 3.

Ingredienti

- 400 g di riso per sushi (o riso Roma)
- 10 cucchiaini di aceto di riso
- 5 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 600 ml di acqua fredda
- 6 fogli di alga nori
- 1 avocado
- 1 cetriolo
- qualche foglia di lattughino
- maionese vegana
- salsa sriracha (opzionale)

Preparazione RISO : prepararlo in anticipo , meglio se 1 giorno prima, lasciarlo in ammollo, in una bacinella di plastica o di legno (mai metallo), per 10 min in acqua fredda poi strofinatelo con le mani e continuate a risciacquarlo con



acqua corrente finché questa non risulti completamente limpida . Si tratta di un'operazione che vi porterà via tempo ma che è assolutamente necessaria.

Mettete quindi il riso lavato in una padella capiente e copritelo con acqua fredda e coperchio e portate a bollore a fuoco alto.

Quando inizia a bollire abbassate il fuoco e fate cuocere per 12 minuti, senza mai aprire il coperchio. L'acqua si ritirerà del tutto ed è quello che dovete ottenere. Trascorso questo tempo allontanare la pentola dai fornelli e lasciate riposare il riso per almeno 10 minuti.

Per il **CONDIMENTO** : in un pentolino scaldare l'ACETO con lo ZUCCHERO e il SALE , fino a che non saranno sciolti del tutto. Trasferite poi il riso in una ciotola e versatevi lentamente il condimento, mescolando delicatamente con un mestolo di legno. Coprite quindi il riso con un canovaccio molto umido e lasciate raffreddare a temperatura ambiente: quando sarà completamente freddo, il nostro riso sarà pronto per essere trasformato in ottimo sushi .

Per preparare i **ROTOLINI**: disponete il riso sull'ALGA in uno strato omogeneo al centro aggiungete AVOCADO e CETRIOLI tagliati a listarelle; spalmate sopra le verdure , la MAIONESE mescolata con la SALSA SRIRACHA e poi aggiungete qualche fogliolina di LATTUGHINO. Arrotolate il tutto con attenzione, bagnando le estremità dell'alga in modo che si incollino tra loro. Tagliate il rotolo a fette spesse circa 2 cm, avendo cura di inumidire la lama del coltello tra un taglio e l'altro. Servite accompagnando con una ciotola di salsa di soia, in cui potrete intingere i vostri maki.

(Fonte : vegolosi.it)





FARFALLE PICCANTI CON CARCIOFI, POMODORINI SECCHI E RICOTTA SALATA.

Il peperoncino è una spezia afrodisiaca molto antica con delle forti proprietà vasodilatatrici e grazie alla lecitina, un acido grasso insaturo contenuto nei semini, rafforza le coronarie e regala una buona elasticità alle arterie facilitando il microcircolo sanguigno.

Ingredienti

- 200 g di farfalle
- 3 carciofi
- Una manciata di pomodorini pachino secchi
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino piccante fresco o secco
- Ricotta salata
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Vino bianco secco
- sale

Pulire i CARCIOFI tagliando le punte delle foglie ed eliminando quelle più coriacee, quindi tagliati a spicchi sottili metterli a bagno in acqua e succo di limone.



Sbucciare e schiacciare lo spicchio d'AGLIO e farlo rosolare in due cucchiai d'OLIO EXTRAVERGINE di oliva insieme al PEPERONCINO PICCANTE tritato finemente.

Aggiungere quindi i carciofi ben risciacquati e scolati, farli saltare per qualche istante e sfumare con una spruzzata di vino bianco secco.

Aggiungere poca acqua calda, aggiustare di sale, coprire il tegame e proseguire la cottura a fuoco moderato per 10-15 minuti, finché i carciofi non saranno teneri.

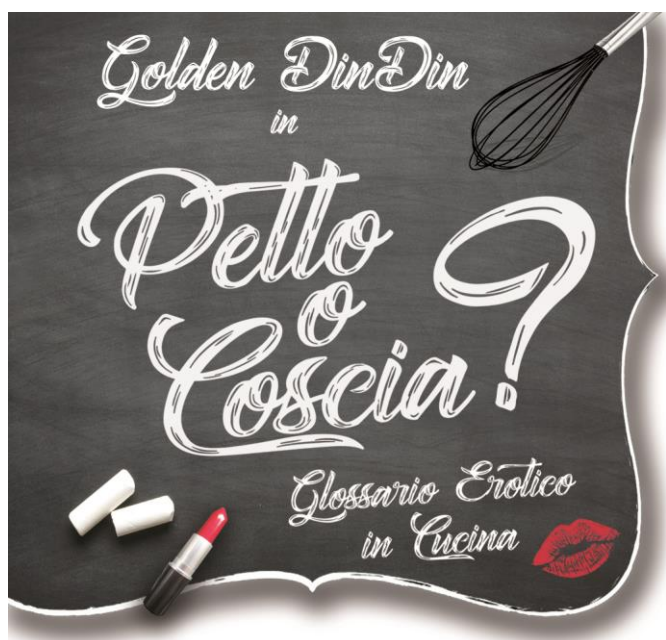
Nel frattempo portare ad ebollizione una pentola d'acqua, salare e cuocervi le FARFALLE.

Unire i carciofi anche i POMODORINI SECCHI e farli insaporire per qualche minuto. Scolare infine la dente le farfalle e farle saltare con gli altri ingredienti per qualche istante a fuoco vivace.

Servire le farfalle piccanti con carciofi e pomodorini secchi ben calde e con un'abbondante spolverata di RICOTTA SALATA.

(Fonte : blogosfere.it)





ARROSTO VEGANO.

*Annaffiare un buon arrosto
vegan con vino rosso . Il
vino è afrodisiaco
soprattutto per le donne ed
i suoi polifenoli aiutano la
sessualità migliorando
desiderio e soddisfazione .*

Ingredienti per l'impasto al Seitan:

- 150 gr di farina di glutine
- 100 gr di farina di ceci
- 2 cucchiaini di tamari
- 200 ml di acqua bollente

Ingredienti per il Ripieno:

- 100 gr di tofu
- 5 pomodori secchi
- Salvia, timo, rosmarino
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di pasta di olive
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado vegetale

Ingredienti per l'Intingolo:

- 6 cm di alga kombu
- 2-3 cucchiaini di salsa di soia



Preparare l'**IMPASTO** seitan mescolando in una terrina la **FARINA DI CECI** e di **GLUTINE** e aggiungere la **SALSA TAMARI** e una presa di **SALE**.

Versare piano piano l'**ACQUA BOLLENTE** fino ad ottenere un impasto non morbido e coloso.

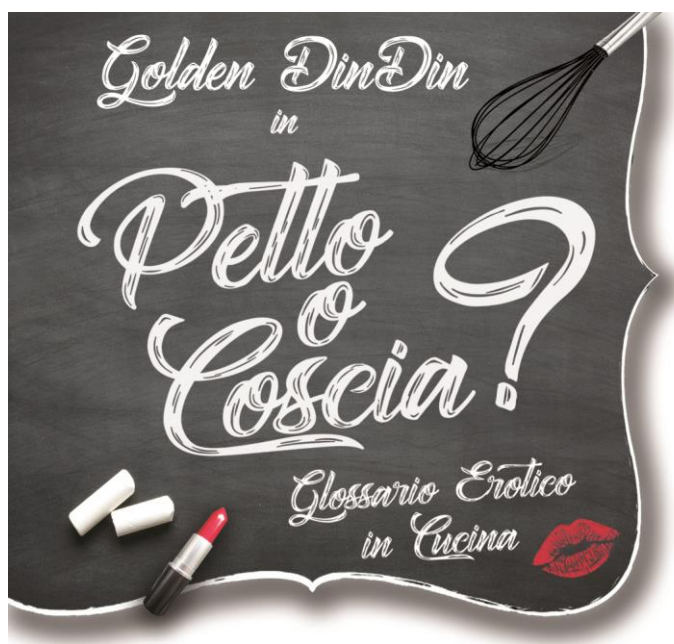
Fatene una palla e spianatela in uno strato da 1-2 cm.

Per il **RIPIENO** : amalgamare in un mixer il **TOFU** con i **POMODORI SECCHI** , alcune foglie di **SALVIA** , **ROSMARINO** e **TIMO** , i **CAPPERI** e la **PASTA D'OLIVE**, lo spicchio d'**AGLIO** , regolare di **PEPE** e frullare il tutto.

Stendete la crema così ottenuta sull'impasto e arrotolatelo legandolo a mo' di salame in uno strofinaccio ben stretto.

(Fonte : tuttogreen.it)





COUS COUS AL TARTUFO.

Il tartufo è afrodisiaco perché considerato un “eccitante della lussuria”, alimento della seduzione fra i preferiti dalla ammaliante Lucrezia Borgia.

Ingredienti per 2 persone:

- 140 gr di cous cous
- 2-3 pomodori rossi
- Olio extravergine di oliva
- 1 tartufo nero estivo
- Brodo vegetale o acqua calda
- sale

Mettere il COUS COUS in una ciotola, con il SALE e un filo di OLIO.

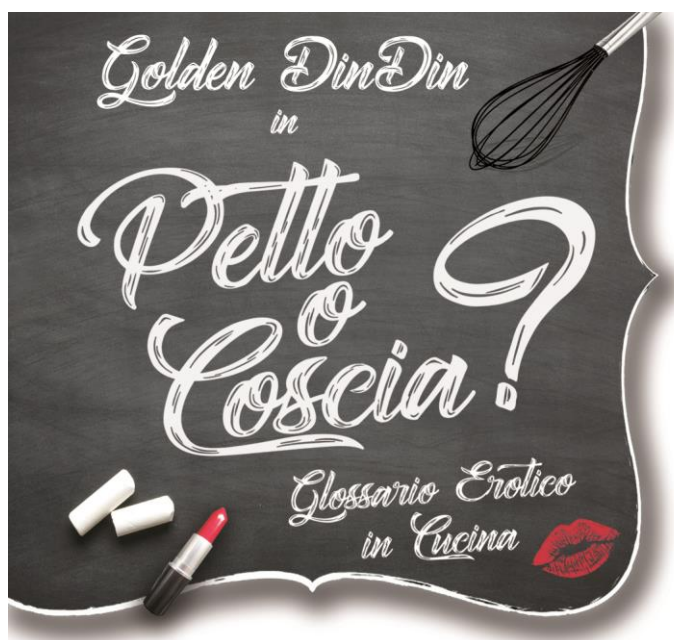
Lavorare il cous cous, sgranandolo con le dita e farlo riposare per almeno mezz'ora per farlo insaporire.

Lavare e tagliare a pezzetti i POMODORI, metterli nella casseruola con un pochino di olio e farli saltare a fuoco vivo per 5 minuti.

Aggiustare di sale e PEPE, aggiungere il cous cous insieme a scaglie di TARTUFO. Mantecare il tutto per qualche secondo e servire caldo.

(Fonte : gustosericette.com)





SBRICOLATA ALLA NUTELLA.

*“Un cioccolatino al giorno,
rende la vita un po’ più
porno”*

*... come diceva mia Zia
Maria.*

Ingredienti per 10 persone :

- 500 gr di farina
- 150 gr di zucchero semolato
- 150 gr di burro
- 2 uova
- 1 bustina di vanillina
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 500 gr di Nutella

Mettete tutti gli ingredienti insieme, ad eccezione della **NUTELLA**, in un recipiente e lavorate il tutto con le mani fino ad ottenere un impasto a briciole.

Prendete 2/3 della metà dell'impasto e coprite con le briciole tutto il fondo di una tortiera a gancio da 24 formando un piccolo bordo tutto intorno. Appiattite il fondo con il dorso di un cucchiaio.



Sciogliete la Nutella a bagnomaria per qualche minuto, in modo che risulti più facilmente spalmabile, quindi versatela in maniera omogenea entro i bordi della base di pasta frolla appena formata.

A questo punto coprite il tutto con la rimanente pasta frolla, sbriciolandola uniformemente con le mani sopra lo strato di Nutella.

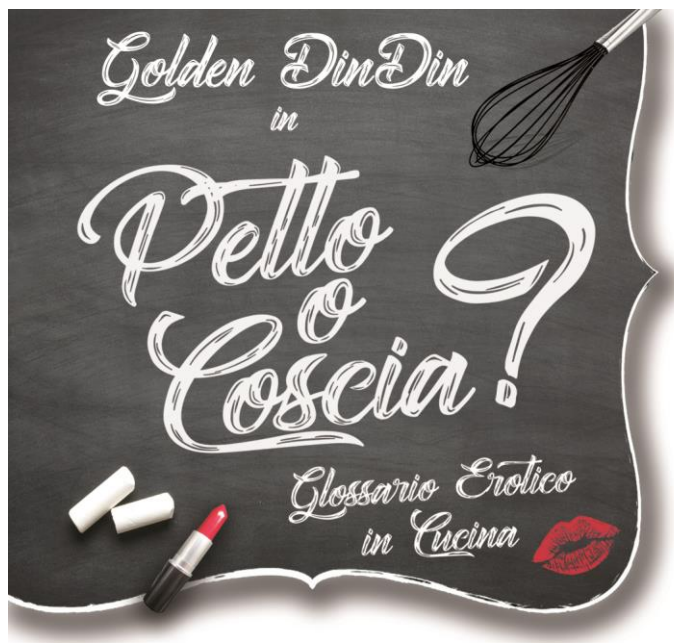
Cuocete in forno statico a 180 °C per 30 minuti. Al termine della cottura sfornatela e lasciatela freddare completamente prima di toglierla dalla teglia. Spolverizzate con zucchero a velo.

(Fonte : ricettedellanonna.net)



MACEDONIA AFRODISIACA.

*Lo zafferano è la spezia
degli'innamorati ed elisir di
lunga vita per le sue
proprietà stimolanti note
già dagli'antichi Greci.*



Ingredienti per 2 persone:

- 1 mango
- 1 banana
- 1/2 di ananas
- Cocco fresco
- Fragole
- Succo di 1/2 limone
- 6 noci
- 1/2 di Rhum
- Zucchero di canna
- 70 ml di panna montata
- 1/2 bustina di zafferano

Pulite bene la FRUTTA , tagliatela a piccoli pezzi e insaporitela col RHUM e lo ZUCCHERO , mescolate bene e conservate in frigo. Unire alla PANNA MONTATA lo ZAFFERANO e le NOCI a pezzetti e servire in coppa sopra alla frutta.

(Fonte : mangiarebene.com)

