

## Le ricette di canapAroma

### PASTA FRESCA ALL'UOVO CON ZUCCHINE PACHINO E PANCETTA CROCCANTE

#### *Ingredienti per 1/2 kg di pasta:*

318 g di farina 0 di grano duro

32 g di farina di canapa

3 uova intere

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di olio evo

#### *Ingredienti per il condimento:*

mezza cipolla rossa

3 zucchine medie

10 Pomodori pachino

100 g di Pancetta tesa affumicata

Olio Evo qb

Peperoncino qb

Ricotta Salata

#### *Procedimento:*

Setacciate e disponete le due farine, amalgamate tra loro, creando una fontana sul piano di lavoro, poi formate un incavo nel centro e rompetevi, una alla volta, le uova ; aggiungete il sale e l'olio. Sbattete con la forchetta ed incorporate poco alla volta la farina cominciando dai bordi; procedete poi con le mani a lavorare l'impasto. Se dovesse risultare leggermente duro, aggiungete uno o due cucchiari di acqua tiepida e continuate ad impastare fino a quando il composto non apparirà liscio e compatto.

Avvolgete dunque la pasta ottenuta nella pellicola trasparente e lasciatela riposare per circa 30 minuti in un luogo fresco ed asciutto.

Dopo il riposo preparatevi a stenderla infarinando il piano di lavoro. Dotatevi di un mattarello e cominciate ad appiattire il vostro panetto fino a raggiungere lo spessore desiderato per ottenere il formato di pasta scelto.

Scaldate in una padella l'Olio EVO, aggiungete la cipolla tagliata finemente e lasciarla appassire lentamente per qualche minuto, aggiungere le zucchine tagliate a cubetti ed i pomodori pachino divisi a metà, aggiungete il pepe a vostro piacimento, alzate la fiamma e scottate le verdure per



#### UFFICIO STAMPA

Alessandro Maola T. 339.233.55.98  
Arianna Fioravanti T. 338.999.33.73  
Info@inmediarecomunicazione.it



Via Parenzo, 8 - 00198 Roma  
Tel. 06 90206376 - 06 90206351  
www.inmediarecomunicazione.it





10 minuti circa. In un'altra padella ben calda disponete la pancetta tagliata a listarelle, fatela croccare senza aggiunta di grassi. Aggiungete ora la pasta cotta al dente nella padella con le zucchine ed i pachino, aggiungete la ricotta salata e fate saltare la paste per qualche secondo, impiattate e finite il piatto con la pancetta croccante sopra.

## HAMBURGER DI CECI

*Ingredienti per 8 hamburger:*

2 uova medie intere  
2 cucchiaini di senape  
1 scalogno  
1 spicchio di aglio  
80 g di farina di canapa  
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
500 g di ceci  
Rosmarino qb  
Pepe qb  
Sale qb

*Procedimento:*

Scolate bene i ceci già cotti, metteteli nel frullatore con l'aglio, lo scalogno tritato, la senape, le uova, lo zenzero, il rosmarino, la farina di canapa, il sale ed il pepe.

Frullate fino ad ottenere una massa granulosa e ponete la metà del composto in una ciotola. Frullate anche l'altra metà fino a che diventi una crema liscia ed omogenea. Procedete poi ad unire i due composti amalgamando bene.

Formate a questo punto 8 hamburger che andrete a cuocere su di una bistecciera ben calda rigirandoli su entrambi i lati.

Serviteli al piatto accompagnati da lattuga, pomodoro e dalla vostra salsa preferita con un contorno di verdure fritte pastellate o nei classici panini all'olio da hamburger meglio ancora se di canapa!



**UFFICIO STAMPA**  
Alessandro Maola T. 339.233.55.98  
Arianna Fioravanti T. 338.999.33.73  
Info@inmediarecomunicazione.it



Via Parenzo, 8 - 00198 Roma  
Tel. 06 90206376 - 06 90206351  
www.inmediarecomunicazione.it





## VERDURE FRITTE PASTELLATE

### *Ingredienti:*

Verdure di stagione

1 litro di acqua

1 kg di farina 0 di grano tenero

40 g di farina di canapa

1 cucchiaio di olio evo

Sale qb

Paprika dolce qb

### *Procedimento:*

Per preparare la pastella per i fritti procedete mescolando le farine di grano tenero e di canapa in una terrina aggiungendo man mano l'acqua fredda, l'olio, il sale e la paprika dolce ed amalgamando energicamente con l'ausilio di una frusta fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Coprite la terrina e fate riposare in frigorifero per 20 minuti. Procedete poi tagliando a piccoli pezzi la verdura che desiderate friggere (carote, cavolfiori, zucchine, melanzane etc.) e continuate immergendola nella pastella finendo col friggerla in abbondante olio già bollente.

## I MORBIDI DI CANAPAROMA

### *Ingredienti per 40 biscotti:*

50 g di farina di riso

2 albumi

1/2 cucchiaino di lievito chimico in polvere

6 cucchiaini di acqua

380 g di zucchero semolato

400 g di semi decorticati di canapa

1 cucchiaino di essenza di vaniglia liquida

100 g di zucchero a velo

### *Procedimento:*

Per preparare i morbidi di canapa iniziate tritando i semi di canapa decorticati con 300g di zucchero semolato.



#### UFFICIO STAMPA

Alessandro Maola T. 339.233.55.98  
Arianna Fioravanti T. 338.999.33.73  
Info@inmediarecomunicazione.it



Via Parenzo, 8 - 00198 Roma  
Tel. 06 90206376 - 06 90206351  
www.inmediarecomunicazione.it





Trasferite il composto ottenuto in una ciotola e mescolate con una spatola di legno. In un piccolo pentolino versate i 50 g dello zucchero semolato rimanente e l'acqua, accendete il fuoco dolce e mescolate per sciogliere lo zucchero. Quando il cucchiaino sarà velato dallo zucchero mescolate quest'ultimo all'impasto amalgamando con la spatola. Unite poi zucchero a velo e farina setacciati ed infine il lievito continuando a mescolare.

Lasciate riposare l'impasto così ottenuto per 12 ore a temperatura ambiente coperto da un panno umido. Trascorso il tempo necessario potete procedere a montare gli albumi con una frusta elettrica; una volta diventati bianchi aggiungete lo zucchero a velo rimanente setacciato ed il cucchiaino di vaniglia. Riprendete l'impasto riposato e rompetelo con la spatola, unite gli albumi montati amalgamandoli dal basso verso l'alto. Una volta incorporati procedete con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo; trasferitelo su un ripiano setacciato con zucchero a velo e continuate a lavorare per formare un filoncino da cui ricaverete con un coltello dei pezzetti di circa 25 g l'uno. Disponete a questo punto i morbidi di canapa su di una leccarda foderata con carta forno, cospargeteli di zucchero a velo setacciato ed infornate in forno statico preriscaldato per 10 minuti a 110 gradi. Sforateli e lasciateli raffreddare.

**Canapa Mundi** [www.canapamundi.com](http://www.canapamundi.com)

**Quando:** 19 - 21 febbraio 2016

**Dove:** PalaCavicchi, Via Ranuccio Bianchi Bandinelli, 130, 00178 Roma

**Come arrivare:** <http://canapamundi.com/come-raggiungerci/>

**Biglietti:** intero € 8,00, ridotto € 5,00 (over 65 e accompagnatori di disabili), abbonamento 3 giorni intero € 15,00. Ingresso gratuito per persone disabili e bambini fino a 12 anni

**Orari:**

Venerdì 19 Febbraio 2016: dalle 11.00 alle 20.00

Sabato 20 Febbraio 2016: dalle 11.00 alle 20.00

Domenica 21 Febbraio 2016: dalle 11.00 alle 19.00

**Recapiti:** [info@canapamundi.com](mailto:info@canapamundi.com); 0688809957

Segui Canapa Mundi su [Facebook](#) e [Twitter](#) per essere sempre informato su eventi e notizie.

Evento Facebook ufficiale: <https://www.facebook.com/events/807553349298812/>



**UFFICIO STAMPA**

Alessandro Maola T. 339.233.55.98  
Arianna Fioravanti T. 338.999.33.73  
Info@inmediarecomunicazione.it



Via Parenzo, 8 - 00198 Roma  
Tel. 06 90206376 - 06 90206351  
[www.inmediarecomunicazione.it](http://www.inmediarecomunicazione.it)

