

Libro ricette latte di noci

Il tuo bonus gratuito per lo shopping con Lovetree



Ricette del latte delizioso di noci (di qualsiasi tipo)

Utilizzando il nostro sacchetto di cotone organico, borse di canapa e nylon
Guida per la cura del sacchetto di latte della noce e ricette bonus Paleo inclusi

Contenuto

Latte di noce la grande alternativa al latte.....	3
Come usare e curare il sacchetto di latte della noce.....	4
Cura generale	4
Pulizia della borsa di latte della noce.....	5
Ricette di latte di noci	6
Latte di mandorla.....	6
Latte di menta verde menta.....	7
Latte di pecan con Carote	8
Burro di arachidi con banana	9
Lattuga Romana Smoothie.....	10
Latte di cocco.....	11
Yogurt di latte di cocco.....	12
Horchata - Latte di noce tigre.....	13
Latte di riso di integrale.....	14
Cioccolato Chia Cherry & Avocado Pudding.....	15
ElExtra Paleo-Receta	16
Squash veloce o zuppa di zucca.....	16
Facile pesce thailandese e zuppa di pesce.....	17
Mac e formaggio.....	18
Crema di tonno su Toast aka S.O.S.....	19
Condimento alla noce di cocco.....	20



Latte di noce, la grande alternativa al latte

Il latte di noce è delizioso con un ricco gusto cremoso. È fatto da frutta tritata, dall'acqua e dà un sapore morbido, setoso e cremoso. Puoi personalizzarlo con diversi sapori aggiunti come la cannella, la vaniglia e il cacao.

Il latte di mandorla ha grandi benefici per la salute, studi hanno dimostrato che il latte di noci - come il latte di mandorle, soia, noci di cocco e nocciola e molti altri, sono una grande fonte di vitamine e minerali. Il latte di mandorla non contiene grassi saturi e non viene trasformato come il latte vaccino.

Un bicchiere (8 fl oz) di latte di mandorla non zuccherato contiene circa 30-40 calorie, 2,5-3 gr di grasso, 1g di proteine, 1g di fibre e vitamine e minerali.

Queste ricette utilizzano quasi tutte le mandorle e quando noi parliamo di mandorle "ammollate", significa che esse sono state in acqua almeno 8 ore prima dell'uso. L'ammollo è necessario perché la pellicina contiene inibitori dell'enzima che la rende meno digeribile al corpo umano. L'attivazione degli enzimi può aiutarti ad assorbire più nutrienti. Assicurarsi che siano coperti da acqua filtrante fresca. Dopo averle avute in ammollo, scolatele e scartate l'acqua vecchia e sciacquate con acqua filtrata fresca.

Potrebbe essere necessario diversi periodi di ammollo, di solito abbiamo : **mandorle 8-12 ore, noci 2-8 ore, noci brasiliane 0 ore, nocciole 12 ore, pecan 2-8 ore, pistacchi 0 ore e cashew nut 2-4hrs.**

Le mandorle sono ricche di proteine e di vitamina E, magnesio, selenio, manganese, zinco, potassio, fibre, ferro, fosforo e calcio. Sono piene di flavonoidi che fanno bene al cuore, il latte di mandorla può aiutare a ridurre il colesterolo LDL e proteggere il cuore.

Senza lattosio

Il beneficio più grande del latte di mandorla è che non contiene lattosio. Molti adulti e bambini sono intolleranti al lattosio. Il lattosio è lo zucchero trovato nel latte vaccino. Il latte vaccino per chi ha l'intolleranza al lattosio può causare disagio addominale, gonfiore dello stomaco e diarrea. Poiché il latte di mandorla viene estratto da una mandorla, che è un frutto di un albero, è naturale che sia senza lattosio. Le persone intolleranti al lattosio possono sostituire il latte vaccino nella loro dieta con il latte di mandorla.

Attenzione

Il latte di mandorla è considerato un alimento "goitrogenico", cioè contiene sostanze chimiche che possono danneggiare la tiroide quando consumato in grandi quantità. Persone che hanno una funzionalità della tiroide bassa, si consiglia loro di bere solo latte di mandorla con moderazione. Queste sostanze chimiche si trovano anche in altri cibi, come le fragole, gli spinaci, il broccolo, ma normalmente non c'è da preoccuparsi.

Il latte di mandorla non è un sostituto del latte materno e non contiene i giusti livelli di nutrienti necessari per un neonato, quindi non lo si usi come sostituzione del latte materno. Tuttavia, i bambini possono berlo come sostituto del latte vaccino.



Come usare e curare il sacchetto di latte delle noci

Hai il tuo nuovo sacchetto di latte di noce di amore e so che sei pronto ad andare così ecco alcuni suggerimenti per ottenere la longevità dal tuo acquisto.

Cura generale

Quando si riceve la borsa si prega di rigirla, risciacquarla in acqua pulita per rimuovere le fibre perdute dalla fabbricazione. Le borse sono forti e dovrebbero durare molto tempo, vendiamo borse in cotone biologico, canapa e nylon. Le borse possono essere utilizzate in entrambi i lati.

Per evitare che la polpa penetri nella cucitura del cotone biologico o nelle cuciture della canapa, girare la borsa all' interno, in modo che le cuciture si trovino all' esterno al momento dell'utilizzo. Se ciò accade, contatta il supporto per una sostituzione gratuita.

Quando si utilizzerà la borsa non fate tanta torsione, poiché questo aumenterà lo sforzo sulle cuciture. Mettendo molta pressione sulle cuciture può causare la penetrazione della polpa nelle pareti delle cuciture, quindi fate attenzione.



Spremitura

Sollevarla e spremere delicatamente il fondo come se si avesse una spugna tra le mani, in questo modo tutto il bel latte creato o succo passerà attraverso il sacchetto. Spremere delicatamente il sacchetto fino a quando non avrete una sacca semi-umida di polpa (di noce, mandorla, ecc). È possibile scartare la pasta o utilizzarla per aggiungerla nella preparazione di dolci o torte.

Pulizia della borsa di latte della noce



Dopo aver rimosso il grumo principale della polpa dalla borsa, sciacquarla sotto un rubinetto o lavarla in acqua tiepida per pulire qualsiasi macchia lieve delle verdure. Se si utilizza una delle nostre borse in canapa o in tessuto di cotone essi potrebbero assumere un po' di colore nel caso di utilizzo di frutta o verdura, questo è normale.



Dopo aver risciacquato la borsa, è possibile appenderla dai bordi, di solito si asciuga molto velocemente se è di nylon. I sacchetti di cotone bio richiedono un po' di tempo in più per asciugarsi. Assicurarsi che i sacchetti siano completamente asciutti prima di conservarli per evitare muffe.



NUT MILK – Ricette per latti di noci (qualsiasi tipo)

Come bonus per l'acquisto del vostro sacchetto di "Love Tree nut milk", abbiamo messo insieme una collezione di ricette fai-da-te, e una sezione di ricette usando i latticini. Sono per la maggior parte semplici, facili da fare, la maggior parte non richiede molto tempo e fatica.

Il risultato sarà bere, bevande sane e leggere con dei gusti meravigliosi. Seguite la guida o diventate creativi e godetevi le vostre ricche bevande fatte in casa.

Queste ricette sono solo una guida e le può cambiare per adattarle ai suoi gusti.



Latte di mandorla

Il latte di mandorla contiene più sostanze nutritive rispetto agli altri latti. I benefici per la salute di bere il latte di mandorla al posto dei prodotti lattiero-caseari, sono tanti e sono quelli più indicati se si è intolleranti al lattosio. Il latte di mandorla è un'ottima alternativa per chi ha allergie alla soia e/o al lattosio.

INGREDIENTI PER LATTE DI MANDORLA :

125 g di mandorle crude sgusciate
500 ml di acqua filtrata
1 cucchiaino di miele - opzionale a piacere
pizzico di sale marino - opzionale a piacere

Se desidera qualcosa di speciale, può aggiungere un cucchiaino di estratto di vaniglia, cacao grezzo, estratto di cocco o cannella.

Immergere le mandorle in acqua filtrante per almeno otto ore. Dopo di che, scolare l'acqua che dovrebbe essere di colore marrone. Le mandorle grezze hanno acido tannico e un inibitore enzimatico nella sua pellicina bruna. Questo enzima impedisce una corretta assimilazione. Durante l'ammollo questo enzima viene inibito consentendo di ottenere più sostanze nutritive dalle mandorle.

Mettere le mandorle, la vaniglia (cacao ecc.) e l'acqua in un frullatore. Miscelare il tutto ad alta velocità per un minuto e poi versare la miscela nel sacchetto di latte di noce. Strizzatelo con delicatezza per far uscire il latte. La polpa che rimane nel sacchetto può essere usata per preparare pane, torte e dolcetti. Ha appena fatto Almond Milk, latte di mandorla.



Può diventare creativo e scoprire nuove ricette come il latte di mandorla verde. Il processo per fare questa deliziosa bevanda consiste in due parti, dal momento che utilizzerete due miscele diverse, ma entrambe sono facili da gestire. Il latte di mandorla verde ha un sapore simile ad un frullato alla menta. Contiene grassi sani.

Questo latte può essere utile se si sta purificando e/o si sta disintossicando eliminando i prodotti lattiero-caseari. Il latte di mandorla verde idrata il suo corpo e contiene sodio, proteine, enzimi vivi e clorofilla che contribuiscono alla rigenerazione del sangue, oltre ad aumentare la qualità e la quantità dei vostri globuli rossi.

INGREDIENTI :

- 2 cetrioli (medio)
- 2 costole di sedano
- 2 a 3 manciate di spinaci
- 150g di mandorle crude bagnate
- 900ml di acqua filtrata
- 1 rametto di menta - facoltativo per il gusto

Mettere i cetrioli, il sedano, gli spinaci e la menta in un estrattore ed utilizzate il succo prodotto. Dovrebbe ottenere almeno 500ml di succo. Mettetelo da parte.

Prendete le mandorle (precedentemente ammollate), aggiungete l'acqua e metta (acqua e mandorle) in un frullatore e li misceli ad alta velocità per un minuto. Dopo versate il tutto nel sacchetto di latte di noce. Dovrebbe avere 500 ml di latte di mandorla.

Ora mescolate la bevanda verde e il latte di mandorla in una brocca – ecco fatto ! Di goda la sua bevanda verde sana. Può mantenerla fresca per due giorni conservandola nel frigorifero.

Latte di pecan con Carote



Questo è un latte insolito è gustoso e molto buono. Può sempre migliorare il latte con alcune verdure aggiuntive. E' un ottimo modo per invogliare i bambini a mangiare/bere le loro verdure quotidiane. E' un insieme di vitamine naturali.

INGREDIENTI DI BISOGNO:

125g di noci pecan ammollate
2 carote
1 cucchiaino di cannella,
un pizzico di polvere di cardamomo
2 cucchiaini di estratto di vaniglia (o estratto di cocco)
2 cucchiai di sciroppo d'acero
750 ml di acqua filtrata

Sbucciate e tagliate le carote. Poi mettere tutti gli ingredienti in un frullatore. Mescolarli ad alta velocità per almeno un minuto fino a quando sono ben miscelati. Versare il tutto nell sacchetto di latte di noce. Filtrarlo. Rimane fresco per due o tre giorni, se conservato in frigorifero.

Burro di arachidi di banana Smoothie



Le banane e il burro di arachidi fanno uno spuntino sano. Questo smoothie è privo di glutine, in quanto l'avena non contiene glutine. Gusto incredibile e vi darà una buona spinta sostenuta di energia.

INGREDIENTI

- 125 gr. di mandorle ammollate
- 4 banane tagliate
- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia - cacao, cocco ecc.
- 80 gr. di avena o 30 gr. di spinaci
- 700 ml di acqua filtrata

Mettere le mandorle insieme a 450ml di acqua filtrata. Miscelare in un frullatore ad alta velocità per un minuto. A parte mescolare l'avena (o gli spinaci), o altri ingredienti aromatizzanti con la rimanente acqua filtrata di 250 ml. Quindi aggiungere i pezzi di banana, burro di arachidi e il latte di mandorla, mescolare l'intera miscela ad alta velocità per circa due minuti.

Lattuga Romana "Smoothie"



La lattuga romana ha più vitamina C dell' arancia ed è una grande fonte di beta carotene e vitamina K. La lattuga romana è buonissima come insalata ma è anche buona frullata per il suo gusto delicato.

INGREDIENTI:

125 gr. di mandorle ammollate
125 gr. di fragole
1 banana
250 ml di succo di ananas
1 mela
1 lattuga romana
2 cucchiaini di semi di zucca
40 gr di albicocche secche
80 gr. di avena
750 ml di acqua filtrata

Mescolare gli ingredienti secchi. Aggiungere la lattuga tritata e mescolare la miscela. Quindi aggiungete anche i frutti. Mescolarli per circa due minuti ad alta velocità fino a lisciare.



La noce di cocco è il seme di una palma tropicale. Questo seme contiene tante vitamine e minerali importanti per il corpo.

Contiene : potassio, fosforo, calcio, magnesio, ferro, sodio, manganese, zinco, rame, selenio. È una grande fonte di acidi grassi a media catena. Tradizionalmente utilizzato nella cucina asiatica e caraibica.

INGREDIENTI:

2 noci di cocco

750 ml di acqua filtrata

Estrarre, praticando due fori nel guscio, l'acqua di cocco e metterla in una ciotola. Con un martello spaccate il guscio ed estrarne la polpa, facendo attenzione a non aggiungere pezzetti di guscio !!
Tagliare la polpa di cocco a pezzetti e metterli nel frullatore.

Riscaldare l'acqua filtrante in una padella ma non portarla a ebollizione. Versare nell'acqua la polpa di cocco e lasciarla riposare per 2 minuti. Questo aiuterà ad ammorbidire ulteriormente la noce di cocco prima di miscelarla.

Poi mettete il tutto nel frullatore e miscelare per circa 1 minuto ad alta velocità fino ad ottenere una soluzione omogenea. Versare il composto nel sacchetto e delicatamente estrarre il latte di cocco. Usare guanti di gomma se il composto risultasse ancora troppo caldo. Utilizzare la polpa del cocco che rimane nel sacchetto per le ricette dolciarie. Una volta raffreddato il latte di cocco, può essere refrigerato e conservato per 3-4 giorni.

Yogurt di latte di cocco



Lo yogurt di latte di cocco è ricco di vitamina C, vitamina B6 e vitamina E, potassio, fosforo, calcio, magnesio, ferro, sodio, manganese, zinco, rame e selenio. In cucina si può essere un maestro creando il proprio yogurt che è fonte di acidi grassi a media catena

INGREDIENTI:

2 noci di cocco marrone
750 ml di acqua filtrata
1 cucchiaio di gelatina
1 pacchetto Vegan Yogurt Culture

Forare la noce di cocco facendo due fori (si può usare un cavatappi), quindi scolare l'acqua di cocco. Con un martello spaccate il guscio ed estrarne la polpa, facendo attenzione a non aggiungere anche pezzetti di guscio !!. Asportare la polpa di cocco dal suo guscio.

Scaldare l'acqua in una pentola in modo che sia calda ma non bollente e aggiungendola con la polpa di cocco, versare il tutto in un frullatore. Miscelare ad alta velocità per tre minuti. Versare il tutto nel sacchetto di latte di noce per far uscire il latte di noce di cocco. Quindi riscaldare il latte di cocco a 45 ° C (115° F).

Rimuovere 250ml di latte di cocco. Aggiungere un cucchiaio di gelatina, mescolando bene. Poi aggiungere gradualmente il latte di cocco rimasto alla miscela. Far raffreddare a 110 ° F (43° C). Aggiungere la cultura dello yogurt e mantenerlo a 108 ° F (43° C) per sei o otto ore.

Mescolare e refrigerare per almeno 5 ore. Lo yogurt non si addenserà fino al tempo di refrigerazione.

Horchata – Latte di noce tigre



Horchata de chufa conosciuta anche come latte di noce tigre è una bevanda spagnola tradizionale fatta da noci di tigre, simile al latte di riso o al latte di mandorla. Non sono in realtà nocciole, ma i tuberi di una pianta chiamata “noci gialle” o “noci della tigre” che contengono ferro, potassio, magnesio e vitamina C ed E.

Anche se l'horchata ha molti benefici per la salute, le ricette tradizionali hanno un alto contenuto di zucchero. Compriamo le nostre di tigre organici da "The Tiger Nut Company", (<https://www.thetigernutcompany.co.uk/product-category/tiger-nuts/>) sono incredibili. Ani e Chris ci hanno permesso l'uso della ricetta di horchata. L'abbiamo provata e volevamo condividerla con voi perchè è molto buona.

INGREDIENTI:

200g di noci di tigre organici
800ml acqua filtrata
Cannella
Nettare di agave

Immergere le noci di tigre in acqua per almeno 4-6 ore o preferibilmente durante la notte. Scolare e sciacquare in acqua pulita. Mettere in un miscelatore con 800 ml di acqua filtrata e miscelare. Versare il tutto nel sacchetto. Poi dolcemente strizzatelo fino a quando tutto il liquido sarà uscito. Quindi aggiungere un pizzico abbondante di cannella e uno spruzzo di agave (circa 1 cucchiaino) e mescolare. Questo è tutto!

Il sapore dell' horchata migliorerà se rimane nel frigo per 2-3 giorni. Noterete che si formano dei sedimenti sul fondo, certamente da non scartare! Questi sedimenti contengono tutti i sapori e le sostanze nutritive, in particolare è fonte di amido il cui odore si farà sentire a lungo. Sarebbe meglio versare il tutto in una bottiglia di vetro perché questo rende più facile agitarla per mescolare la horchata con i sedimenti.

Questo è un sostituto ideale al latte per coloro che sono intolleranti ai prodotti lattiero-caseari e al lattosio. Inoltre la horchata può essere utilizzata nel tè, nel caffè, nei dolci, nei frullati o in qualsiasi altra parte per sostituire il latte.

Latte di riso di integrale



Il riso integrale ha i suoi vantaggi rispetto al riso bianco perché è più digeribile. Questa bevanda non contiene glutine, additivi o conservanti.

INGREDIENTI:

180 g di riso basmati integrale cotto,
1 litro di acqua filtrata
Opzionale: 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
Opzionale: 1 cucchiaio di miele biologico

Mettere il riso e l'acqua in un frullatore poi aggiungere la vaniglia o il miele biologico se volete addolcire il latte. Mescolare gli ingredienti ad alta velocità per 2 minuti. Versare il tutto nel sacchetto di latte di noce. Delicatamente strizzatelo e fate uscire il latte, lo fate decantare in un vaso di vetro coperto, può rimanere fresco in frigorifero per 3 a 4 giorni. Prima di berlo, agitatelo. Evitare di riscaldare questo latte perché si trasformerebbe rapidamente in una consistente crema pasticcera.

Cioccolato Chia Cherry & Avocado Pudding



Questa è un'altra ricetta fornita da The Tiger Nut Company. E 'una ricetta bella per colazione o dessert.

INGREDIENTI:

Semi di Chia
Latte di Tiger Nut
Quando è pronta mescolare con i
seguenti ingredienti :

1 Pera
1/2 mela
1/2 Piccolo Avocado
una manciata di erbe
un po 'd'acqua se necessario

Mettere i semi di chia in un vaso o una ciotola di circa 1/4 chia e 3/4 horchata (latte di noce di tigre). Se non avete la horchata (vedere ricetta di latte di noce tigre) potete usare il latte di riso, di cocco o il latte di mandorla. Mescolare con un po' di cannella e cacao, secondo i vostri gusti, e lasciare riposare per 6 ore, o per tutta la notte. I semi si gonfieranno addensandosi come la consistenza di un budino di riso.

Assaggiare e aggiungere cacao se necessario. Horchata è di suo dolce, ma con altri latti si può anche aggiungere un po' di dolcificante come il nettare di agave o lo sciroppo d'acero.

Quindi aggiungere 1-2 cucchiaini di Tiger Nuts macinati fino a quando si ha una corposa crema. Versare il budino di chia con il frullato e aggiungere una generosa quantità di ciliegie in cima. Godetevela!

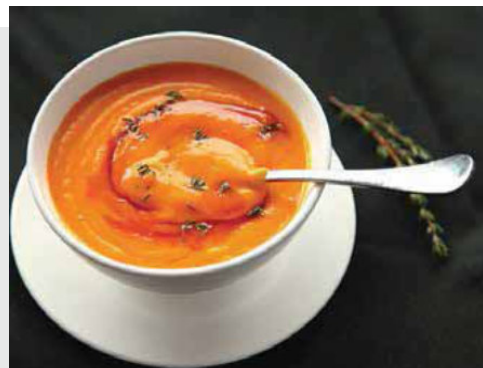
Sezione di ricetta extra di Bonus Paleo

Ottime ricette usando i latti di noci

Squash veloce o zuppa di zucca

INGREDIENTI:

- 1 Tbsp. olio di cocco
- 3-4 fette di scalogno sottili
- ½ Tsp Celtic o sale dell' Himalayan
- 1-2 spicchi d'aglio fresco (pressato)
- 2 cucchiaini di zenzero fresco (pressato)
- 1 Spice di zucca (vedere nota *) (opzionale, ma suggerito)
- 4 tazze (36 Oz) zucca in scatola o zucca fresca di stagione
- 2-3 tazze (500-750ml) brodo di pollo o di verdura (preferibilmente fatto in casa) diluito con acqua se il brodo è forte o condensato. Se il brodo è fortemente aromatizzato annullerà gli altri sapori.
- pepe macinato a piacere
- 2/3 a 1 tazza (200-250ml) di latte di cocco casalingo o latte di mandorla fatto in casa (dosare a seconda della densità desiderata)
- 1 a 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- * ½ cucchiaino di cannella e ½ cucchiaino di noce moscata



PREPARAZIONE:

Avrete bisogno di una grande pentola in acciaio inossidabile o di una padella in ghisa con coperchio.

1. Mettere l'olio di cocco nella padella. Aggiungere lo scalogno e il sale marino. Mescolare a fuoco medio fino a quando lo scalogno non è rosolato.
2. Utilizzando lo spremi aglio, spremere l'aglio e lo zenzero nella pentola. Fate saltare per un altro minuto.
3. Aggiungere le spezie di Pumpkin Pie (cannella e noce moscata) e mescolare per amalgamare.
4. Aggiungere la zucca e il brodo. Coprire la pentola, portare a ebollizione, poi ridurre la fiamma e fate bollire a fuoco lento per circa 10 minuti per lasciare che i sapori si mescolino.
5. Aggiungere il latte di cocco o di mandorla nella padella.
6. Aggiungere lo sciroppo di acero o il miele.
7. Regolare di sale.
8. Scodellare in una ciotola e guarnire con verdure tritate, come prezzemolo, cipolla verde o erba cipollina.

Nota: questa zuppa si conserva bene nel congelatore, per usarla quando si pensa di fare una cena il più presto possibile.

Pesce thailandese e zuppa di pesce



INGREDIENTI:

- 1 ½ (350ml) tazze di latte di cocco
- 3 tazze (750ml) di brodo di pollo o di verdure (può essere utilizzato anche brodo di pesce o una combinazione dei due)
- 2 tazze di salsa rossa di pesce
- 12 once (340g) pesce duro tagliato a pezzetti
- 12 once (340g) pesce cotto (capesante, piccoli gamberetti, carne di granchio, ecc.)
- 2-3 cucchiaini di succo di lime
- 1-2 tazze di zenzero fresco (macinato)
- ½ tazza (100g) carote (tagliate a pezzetti)
- ½ tazza (100g) sedano (tagliato diagonalmente a pezzetti)
- ½ a 1 cucchiaino di pasta di curry rossa
- sale quanto basta

PREPARAZIONE:

1. In una padella larga aggiungere latte di cocco, pesce, salsa rossa di pesce, lime, zenzero, verdure e portare a ebollizione a fuoco medio. Mescolare delicatamente con un cucchiaino di legno. Fare attenzione a non spappolare troppo il pesce.
2. Ridurre il fuoco e aggiungere pasta di curry e sale marino.
3. Aggiungere il pesce cotto e cuocere a fuoco lento per altri 5-10 minuti. Mescolare delicatamente.
4. Versare nelle ciotole. Guarnire con prezzemolo, erba cipollina o basilico tritato. Servire con spicchi di lime e pepe rosso, schiacciato se lo si desidera.

Mac e formaggio



Consigliamo di mangiare il Mac e il formaggio con una grande insalata verde.

(Questa ricetta contiene latticini)

Preriscaldare il forno a 180 ° C o 350° F.

Per 2-4 persone.

INGREDIENTI:

2 cucchiaini di burro bio

2 tbsp farina di cocco

1 ½ to 2 tazze 375- 500ml di latte di cocco

(latte di mandorla o di anacardi, ma la percentuale potrebbe variare)

2 tazze (160g) formaggio cheddar o qualsiasi altro formaggio di vostro gusto

½ Tsp. Noce moscata

Sale e pepe quanto basta

1 sacchetto maccheroni di riso (senza glutine)

PREPARAZIONE:

1. Fare cuocere le tagliatelle di riso secondo le istruzioni , scolare e metterli da parte.
2. In una padella a fondo pesante, fondere il burro a fuoco medio.
3. Mescolare la farina di cocco con il burro per formare una pastella.
4. A fuoco basso/medio aggiungete e mescolate lentamente il latte da voi prescelto. Si addenserà velocemente. Continuare a mescolare aggiungendo il latte in piccole quantità fino a quando la miscela non si allenta e inizia a diventare liquida. Questo è lo stesso processo per fare una salsa bianca con farina normale che fate normalmente.
5. Quando la salsa ha la consistenza che vi piace aggiungete il formaggio tritato ½ tazza (40g) alla volta che permette di fondersi nella salsa. Aggiungete più o meno formaggio a seconda di come desiderate la vostra salsa.
6. Aggiungete la noce moscata, sale e pepe quanto basta.
7. Mettete i maccheroni in un piatto di cottura di vetro (8x12 inch, 9x9 inch o in una casseruola rotonda)
8. Versare la salsa di formaggio sopra le tagliatelle e mescolare delicatamente.
9. Spargete sopra uno strato di formaggio tritato. Cuocere per circa 20 minuti o fino a quando si colori
10. Se non puoi aspettare ... non c'è bisogno di cuocere oltre.
11. È inoltre possibile aggiungere crostini, pasta di mandorla, fette di patate, ecc.

Crema de Tonno su Toast aka S.O.S



Per 2-4 persone (Questa ricetta contiene latticini)

INGREDIENTI:

2 cucchiaini di burro di buona qualità
2 cucchiaini farina di cocco
1 ½ a 2 (375- 500ml) tazza di latte di cocco
(o utilizzare il latte di mandorla o di anacardi, le quantità possono variare)
½ Tsp. di dragoncello secco o di aneto (noto anche come l'erba di avena)
sale e pepe quanto basta
2-6 once (200g) tonno in scatola (sgocciolato)
4 fette di pane per toast

PREPARAZIONE:

1. In una padella pesante o in ghisa, fondere il burro a fuoco medio.
2. Mescolare la farina di cocco con il burro per formare una pastella.
3. A calore basso/medio mescolare lentamente nel latte. Si addenserà velocemente. Continuando a mescolare aggiungere il latte in piccole quantità fino a quando la miscela non si scioglie e inizia a diventare più o meno una salsa. Questo è lo stesso processo per fare una salsa bianca con farina normale che fate normalmente.
4. Quando la salsa avrà la consistenza di vostro gradimento aggiungete le erbe, sale e pepe.
5. Servite il tutto su fette di pane tostate



Condimento alla noce di cocco

È possibile utilizzare qualsiasi noce in combinazione con erbe per creare una crema per il pollo o per il pesce. Siate creativi! Questa crema può aumentare i sapori delle vostre pietanze.



INGREDIENTI:

Succo di 2 lime o 1 limone

1 Tbsp. Noce di burro (mandorla, anacardi, arachidi ecc)

1 / 3 Cup (80ml) latte di noce (di cocco, di mandorla, di anacardi)

1 Tbsp. basilico (oppure coriandolo, anche conosciuto come cilantro)

1 Tbsp. erba cipollina (aneto o menta per pesce o agnello)

Pizzico di spezie come il cayenne, curry e curcuma per avere un sapore indiano, polvere di peperoncino e cumino per avere un sapore messicano, origano e maggiorana per avere un sapore italiano, ecc.

Sale marino quanto basta

In una ciotola di vetro o in ceramica sbattete il succo di limone o lime con la noce di burro. Mescolare nel latte di cocco o noci. Aggiungere poi il resto delle erbe e delle spezie. Più a lungo lascerete questa crema in frigorifero prima di servire, meglio sarà. Questo consentirà ai sapori di mescolarsi meglio.

Quando il burro sarà pronto lo si può distribuire sul pollo o sul pesce come una marinata o come pioggerella sul riso o sul couscous.

