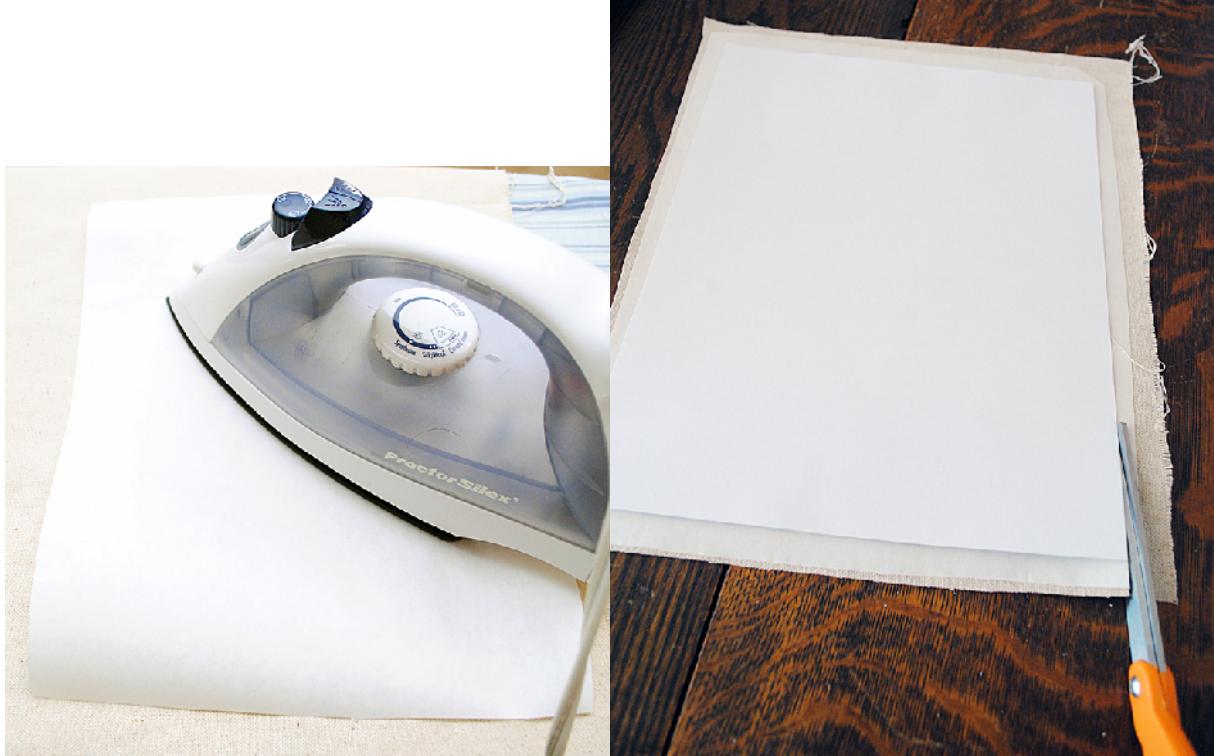
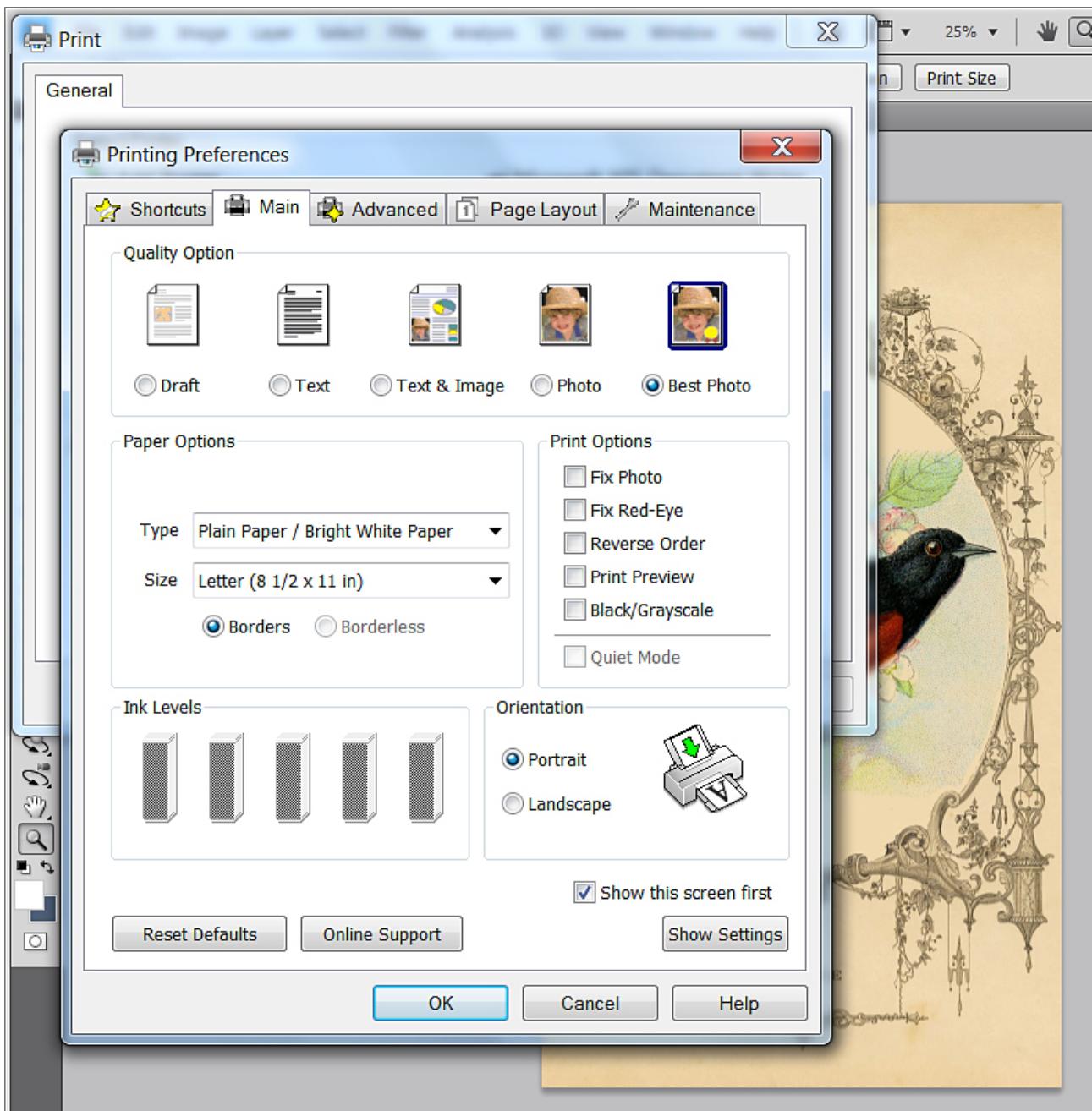


## Come stampare sulla stoffa – metodo Freezer





Today I'm sharing a fun way and economical way to print on fabric, using your home Inkjet Computer! I think this is probably the cheapest method of all. I call it the Freezer Paper Method because ... it uses Freezer Paper ... and also because ... I'm super creative like that when it comes to thinking up names for various craft methods. I thought I would show you a photo of the Freezer Paper, because I know in other parts of the world, it might be called something else, so I thought this might help. In case you're not familiar with it, it's paper that's used to wrap up food in order to freeze it. It's shiny on one side and dull on the other. As you can tell my box is about 200 years old ... I guess I don't freeze a lot of stuff. :/ Anyway, this method is super easy, just follow the steps below! Step 1: Start with a freshly ironed piece of fabric. ( I like to print on Canvas

Drop Cloth, because it takes the ink beautifully, and you can get a lot of fabric for the money, it also goes nicely through my printer). Cut out a section of freezer paper, approximately 8 1/2" by 11", and iron it (shiny side facing towards the fabric) to the fabric until it adheres nicely.

Step 2: Trim up the fabric and Freezer paper to exactly 8 1/2" by 11". I use a piece of printer cardstock as a pattern, to make sure the size is exact. You could measure it out and draw lines on it instead. Important: Make sure you don't have any frayed edges, and that the fabric does not overhang the paper! You don't want it snagging in your printer and getting stuck!

Step 3: Place in your printer. Make sure you have it placed so that the ink prints on the fabric side and not the paper side.

Step 4: Adjust your printer settings. When you hit the print button and get the pop up window, you should have some type of button for "Printer Preferences" click on that and select "Best Photo" and then print. This will put a nice amount of ink on your fabric, for the best quality image.

Step 5: Stay right with the printer and guide the fabric through if needed. For some reason it usually takes a few times for my printer to recognize it, it usually sends the fabric through a few times, without printing, and I have to keep putting it back in until it decides to accept it. I have no idea why and hopefully yours won't do that!

Gorgeous right?!! And so easy! The print is amazingly crisp and clear, I just love doing this! You can peel off your Freezer Paper now (I'm told you can reuse it, up to 10 times, so you can save it and iron it on to another piece of fabric. Yay!). I use an Epson Printer with Pigment ink that's waterproof. If yours isn't, you can set it with Vinegar using this Tutorial.

601







Olive oil  
 Sugar  
 An empty container  
 A craft stick, or something to mix ingredients with.

First, pour the sugar in your empty container. Then add the olive oil. Pour enough oil so you end up with a thick mixture. Usually a 50/50 ratio.

Next, get your craft stick and make sure you mix both the sugar and oil thoroughly. That's it!

You can always add any essential oil you might want in order to make it smell nice. I think lavender would be a great pick!

Now you want to get some of your mixture and rub it over your dry skin. The sugar will help exfoliate and the olive oil will moisturize your skin as you rub the dry skin off. I prefer to do this for a few minutes.

Rinse it off, and notice the soft skin!

I always like to give a personal touch to my container. I grabbed a couple of permanent markers and drew a simple design on the top.

604



605



606





Copyright www.itsybitsyfun.com



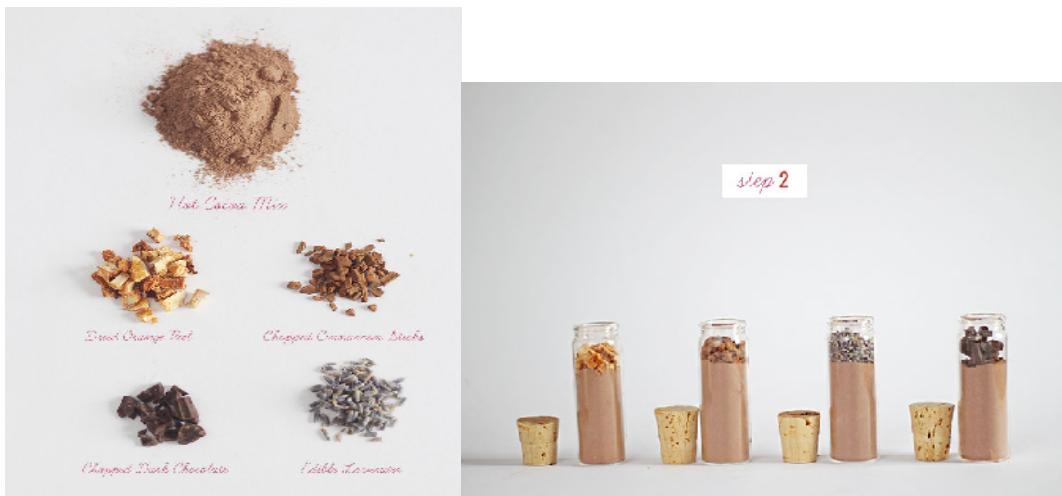
Copyright www.itsybitsyfun.com



Copyright www.itsybitsyfun.com



Copyright www.itsybitsyfun.com



## HOT COCOA FAVORS

### What You'll Need:

- Clear glass vials with cork lids
- White Cardstock
- Scissors
- Basic Hot cocoa mix
- Edible Lavender
- Dried Orange Peel
- Chopped Cinnamon Sticks
- Chopped Dark Chocolate
- Teaspoon
- Hole Punch

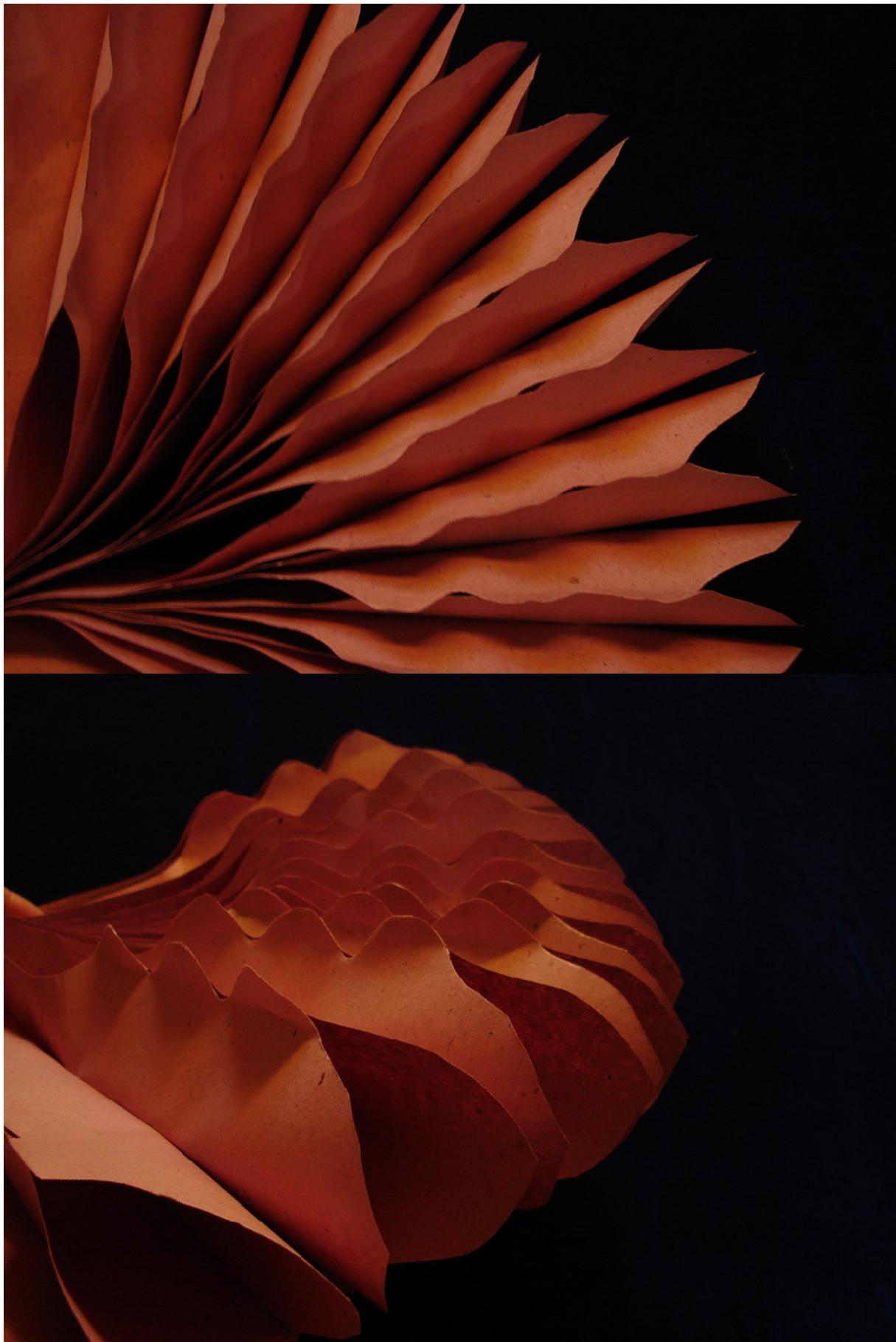
Step 1: Fill your glass vials  $\frac{3}{4}$  of the way with the hot cocoa mix.

Step 2: Fill the rest of the vial with the flavor ingredient of your choice. Here I used dried orange peel, lavender, chopped cinnamon sticks, and chopped dark chocolate to create interesting flavors. Mountain Rose Herbs is a great resource for bulk dried herbs and flavorings.

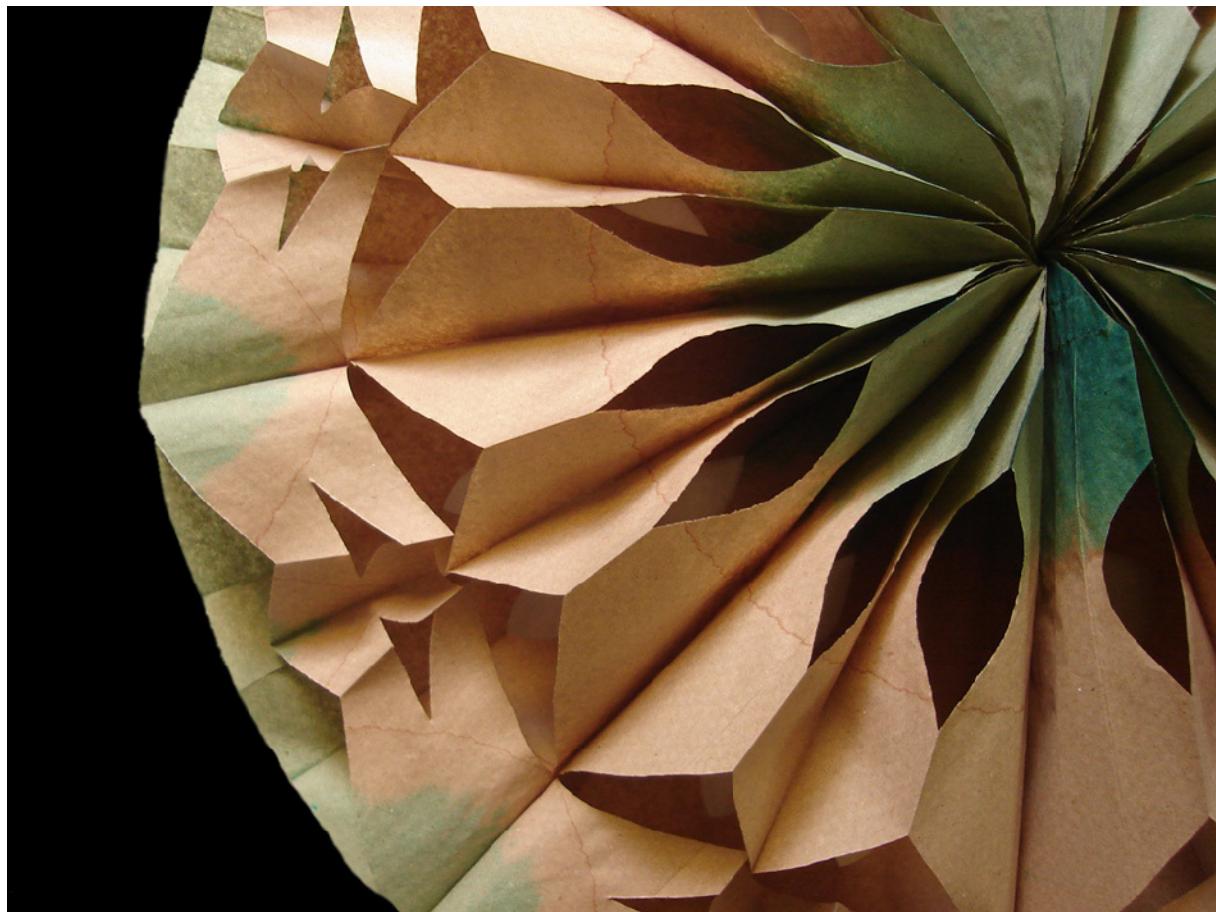
Step 3: Print out the printable gift tags, cut them out, and punch a hole in each. Tie each onto it's coordinating flavor of hot cocoa with a gold thread. Push in the cork. All done!

To drink, mix the whole vial with 1 cup of steaming hot milk. Top with whipped cream and enjoy.

Bernadete Fiorini



610







**Ingredienti per i sali da bagno:**

500 g di sale grosso **integrale**

200 g di bicarbonato

15 gocce di olio essenziale di rosmarino

colorante alimentare **in gel** o **liquido** q.b.

In una ciotola capiente versare **il** sale, **il** bicarbonato e pochissimo colorante (verde **in** questo caso). Mescolare con un cucchiaino fino a quando tutti i **sali** saranno colorati. Se volete una tonalità più forte aggiungete altro colorante, sempre poco alla volta mi raccomando. Unire le gocce di olio essenziale al rosmarino (o quello che avete a disposizione) e mescolare nuovamente.

Trasvasare i **sali** nei barattoli, stampare e ritagliare **il** copricapo, decorare come si preferisce.



**Ingredienti per un vaso da 750 g:**

**600 g di farina 00**

**3 cucchiali di lievito per dolci**

**1 cucchiaino di bicarbonato**

**1 cucchiaino di sale fino**

**2 cucchiali di zucchero semolato**

In una ciotola capiente versare tutti gli ingredienti e mescolateli bene fra loro in modo che si suddividano in modo uniforme. Mettere in un barattolo ben asciutto e pulito e chiudere.

Allegare al barattolo la ricetta per la preparazione dei pancakes.

**Come preparare i pancake con il preparato? Facile!**

Basta mescolare con una frusta 150 g di preparato, 1 uovo, 250 ml di latte e 15 g di burro fuso. Dovrai ottenere una pastella liscia e senza grumi.

Scalda una padella antiaderente. Versa un piccolo mestolo di pastella e cuoci per 1 minuto per lato.

Quando iniziamo a comparire le bolle sulla parte superiore è il momento di girarli.

Servili con della frutta fresca, yogurt bianco, miele, sciroppo d'acero, marmellata o cioccolato fuso.

Conservare in dispensa per 6 mesi.

Con le dosi indicate, utilizzando una padella da 13 cm di diametro, si ottengono 8-9 pancake.



**Ingredienti per 500 ml di estratto:**

200 ml di alcol puro a 90°

300 ml di acqua

10 baccelli di vaniglia morbidi

1 bottiglia di vetro da 1 litro

Con un coltellino aprire a libro i baccelli di vaniglia, estrarne i semini e metterli nella bottiglia di vetro insieme con i baccelli aperti e tagliati in due parti.

Coprire con la soluzione di acqua e alcol e agitare.

Porre la soluzione in un luogo buio.

Ricordatevi di agitare la bottiglia una volta al giorno per almeno 2 settimane, poi basterà una volta alla settimana ma andrà bene anche solo quando vi verrà in mente.

Gi vorranno almeno 3 mesi prima che l'estratto sia pronto, più passa il tempo e maggiore sarà il suo aroma e minore sarà l'odore di alcol.

Questo estratto non ha scadenza e può essere arricchito di volta in volta con i baccelli (asciutti e puliti) che utilizzerete in cucina, ad esempio quando in una preparazione sarà richiesto il solo utilizzo dei semini di vaniglia e non il baccello. Vi basterà inserirlo nella bottiglia e agitare per bene l'estratto. Oppure per non restare mai senza, preparatene una nuova, man mano che utilizzate la prima, in questo modo ne avrete sempre e non resterete mai più senza.

Per profumare una torta o una crema ne basterà un cucchiaino, ma questo dipende dai vostri gusti.

Regalatelo per Natale, per un compleanno o perché no, come bomboniera... vi basterò utilizzare delle piccole bottigliette con chiusura a pressione oppure riciclare le bottigliette di vetro dei succhi di frutta chiudendole con un tappo a corona. Ciò che conta è che i vasetti siano asciutti, puliti e possibilmente sterilizzati.



# MAKE YOUR OWN Simple Scented Milk Bath

2 cups whole powdered milk  
 1/2 cup cornstarch (soothes and relieves dry, itchy skin)  
 1/2 cup baking soda (skin softener)  
 Essential oil of your choice (I put in about 10 drops of lavender)

Combine the powdered milk, cornstarch and baking soda in a large glass container. Put the lid on and shake the jar until the powders are completely mixed.

Remove the cap and add the essential oil. Re-cap the jar and shake to combine.

Let sit for 24 hours before using, to let the ingredients and the essential oil completely combine. Store in a cool, dark place.

To use, pour 1 to 2 cups of your milk bath under hot running water. Lie back and relax!

A couple of tips: This is one time when lowfat is NOT your best bet. The higher the fat content of the milk, the more nourishing it is for your skin.

Goat's milk and cow's milk have higher amounts of fat which provides more conditioning, but you can also use rice, soy or coconut milk (great alternatives for vegans.)

Also, lactose intolerant folks don't have to worry about bathing in milk. The milk isn't being drunk, so there won't be any digestion problems.



2 cups coconut oil (I used Tropical Traditions Organic Virgin Coconut Oil)

1 cup Epsom salt

20 drops Lavender essential oil

Add coconut oil, epsom salt, and essential oil to a small bowl and mix with a spoon until well combined. Store in a container with a tight-fitting lid until ready to use.

(Note: make sure the bottom of the bathtub or shower is oil-free when you are done so the next person in doesn't get a slippery surprise.)

Now I can get the magnesium boosting effects of Epsom salt, the moisturizing effects of coconut oil, and the skin calming effects of Lavender all in one!



### HOMEMADE SHAVING CREAM

2/3 cup virgin coconut oil 2/3 cup shea butter 1/4 cup olive oil (you could also use almond, grapeseed or jojoba oil) 10 drops lavender essential oil 5 drops peppermint essential oil 2 teaspoons baking soda

In a small saucepan over low heat, combine the shea butter and coconut oil, stirring until just melted. Remove from the heat and add the olive oil and essential oils. Stir to mix.

Transfer to a bowl or jar and refrigerate until solid.

Remove from the refrigerator and let soften slightly. Add the 2 teaspoons of baking soda (baking soda helps remove oils which allows the razor to cut better and last longer and acts as a mild exfoliant). whip using a hand beater or a stand mixer until light and fluffy – about 2-3 minutes.

Spoon into a jar with a lid and keep in a cool, dry place.

The hubster hasn't tried this yet since it is going to be a Father's Day gift (shhhh....no one tell!)....so I gave it a try on my legs and not only was it great for shaving, it left my legs feeling SO soft and moisturized! I'm thinking **the hubster is going to love this stuff!** :-)

If your man (or you) prefer a LIGHTER shaving lubricant...I decided to try making **a shave GEL** as well. It's not as thick as commercial shave gels, but it provides a nice, smooth, even coating for shaving. If you have dry skin, however, I would recommend the shave CREAM. The coconut oil makes it much more moisturizing.

## HOMEMADE SHAVING GEL

1/2 cup liquid castile soap 1/4 cup warm water 1/4 cup aloe vera gel (not juice) 1/2 teaspoon salt 2 Tablespoons vegetable glycerine 1 Tablespoon olive oil 8 drops tea tree essential oil (a natural anti-septic) 5-10 drops of your favorite essential oil / oil blend (optional) – I used Lavender

Dissolve the salt in the warm water, and then blend all remaining ingredients together. Put in a container with a lid. I put mine in a repurposed hand soap pump bottle. This would also work well in a FOAMING pump bottle.

## SALI DA BAGNO ARNACIA E CURCUMA



Preparare dei **sali da bagno colorati e profumati** è semplicissimo. Per ottenere dei sali da **bagno all'arancia e curcuma** unite semplicemente ad una parte di **sale grosso**, cinque gocce di olio essenziale all'arancio dolce ed un cucchiaio di curcuma in polvere. Mescolate ed otterrete dei sali da bagno profumatissimi e dal colore brillante, che potrete trasferire in un **barattolo di vetro da decorare a piacere**.

## SALI DA BAGNO ALLE SPEZIE D'ORIENTE



Avete mai sognato un bel bagno profumato rilassante, riscaldante e tonificante con le note speziate dell'Oriente? Ecco come potete prepararlo con le spezie comunemente usate in cucina 😊

Io vi consiglio il sale marino integrale perché, diversamente dal sale commerciale composto oramai solo da cloruro di sodio e spesso addizionato con additivi chimici che servono come antiagglomeranti, contiene altri Sali minori utili per il nostro benessere.

Le spezie sono in polvere. Se non trovate l'Anice in polvere, potete utilizzare i semi e pestarli, stessa cosa per le bacche di ginepro. I chiodi di garofano hanno un profumo molto forte, quindi potete metterne anche solo ½ cucchiaino. Non usate la Cannella, poiché potrebbe risultare irritante.

L'Anice, calmante e disintossicante, è una delle spezie più antiche, utilizzata molto dagli Egizi, Greci e Romani, anche per farne Sali profumati; il Cardamomo, spezia medicamentosa usata in Ayurveda, oltreché dai Greci e Romani per fare i profumi, viene citata anche ne "Le mille e una notte"; la Curcuma è il miglior alleato per la pelle oltre ad avere proprietà curative straordinarie ; i Chiodi di Garofano, usati anche dagli Egizi per l'imbalsamazione, hanno proprietà disinettanti ed antimicrobiche; il Ginepro combatte l'ansia e lo stress; la Noce Moscata è un potente tonico stimolante che combatte la stanchezza; lo Zenzero è uno stimolante generale, utile per la circolazione, rilassa i vasi sanguigni periferici, è antisettico e ha un potere riscaldante.

**Ingredienti per circa 500 gr di prodotto**

*500 gr Sale Marino Integrale  
1 cucchiaino di Amido di Riso  
½ cucchiaino di Anice  
1 cucchiaino di Cardamomo  
2 cucchiaini di Curcuma  
1 cucchiaino di Chiodi di Garofano  
½ cucchiaino di Ginepro  
½ cucchiaino di Noce Moscata  
1 cucchiaino di Zenzero*

In un mortaio mettete tutte le spezie e l'amido di riso, pestate bene fino ad ottenere una polvere fina ed omogenea.

In una ciotola unite il sale e la polvere e mescolate finché il composto è ben amalgamato.

Trasferite il vostro sale in vasetti di vetro e chiudete ermeticamente.

Per utilizzarli mettetene 1-3 cucchiai nella vasca da bagno, con l'acqua molto calda, lasciateli sciogliere ed immergetevi quando l'acqua si sarà intiepidita: la temperatura ottimale è 37 gradi perché favorisce il processo di osmosi. Rilassatevi con questi profumi per 20-30 min circa.

Non utilizzate questi Sali con la vasca idromassaggio, o le poveri potrebbero ostruire le bocchette. Al termine del bagno, sciacquatevi, perché la curcuma è molto colorante e rischiate di colorare l'asciugamano.

Per dare un tocco colorato ai vostri Sali potete utilizzare il colorante alimentare, ma io preferisco lasciare il colore naturale.

Se volete creare dei Sali dorati, utilizzate solo la curcuma, aumentando ovviamente le dosi: avrete comunque dei Sali ottimi per la pelle.

Buon rilassamento 😊

## SABBIA SCRUB ARANCIA E MANDORLA (Alice T.)

- zucchero bianco 3/4 del vasetto
- curcuma in polvere 2 cucchiaini
- olio di mandorle 2 cucchiali
- bucce d'agrumi tritate e fatte essiccare 1 cucchialo

### USO

Lo scrub viene considerato un esfoliante di tipo meccanico, al suo interno contiene sostanze quali sali o polveri o gherigli di semi che effettuano un'esfoliazione (eliminazione delle cellule morte dello strato corneo) meccanica. Infatti il prodotto applicato sul corpo e massaggiato, permette la desquamazione di queste cellule, apportando maggior luminosità alla pelle e permettendo una migliore penetrazione delle sostanze cosmetiche applicate successivamente. Se ne consiglia l'uso principalmente su pelli ispessite facendo attenzione nel massaggio a non abradere l'epidermide. Si può fare una o due volte a settimana.



**CURCUMA** Una grande risorsa per la pelle. La curcumina è in grado di inibire elastasi. Questo enzima che normalmente distrugge l'elastina nella nostra pelle è responsabile per la comparsa di rughe e la mancanza di fermezza. La polvere di curcuma è un alleato per la pelle matura a cui dà giovinezza e luminosità

**OLIO DI MANDORLE** È ben noto per il suo lavoro lenitivo ed emolliente sulla pelle secca e irritata



### Muffin di Natale con uvetta e canditi (ricetta vegan)



per 12 muffin

300 gr di farina di grado tenero tipo 0 o farina di farro

200 ml di succo d'arancia

150 gr di zucchero di canna

100 ml di olio di mais biologico

50 ml d'acqua

50 gr di uvetta

50 gr di canditi

2 cucchiai di fecola di patate o farina di riso

1 bustina di lievito per dolci

1 cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata

1 pizzico di cannella in polvere

Prima di iniziare la preparazione dell'impasto per i vostri muffin di Natale, versate l'uvetta in una scodella, riempitela d'acqua e lasciatela ammorbidente per almeno 15 minuti. In una ciotola capiente versate lo zucchero e la farina di grano o di farro. Unite il lievito e la fecola di patate (o la farina di riso, in alternativa). Mescolate con un cucchiaio e aggiungete un pizzico di cannella e un cucchiaino di scorza d'arancia grattugiata. Spremete le arance (per ottenere 200 ml di succo dovrebbero bastare due arance grandi), filtrate il succo con un colino e versatelo in una scodella, aggiungendo 50 ml d'acqua. Quindi unite agli ingredienti già presenti nella ciotola, sia il succo d'arancia con l'aggiunta di acqua che l'olio di mais biologico e mescolate vigorosamente con un cucchiaio. L'impasto deve risultare cremoso e senza grumi. Scolate l'uvetta e unitela all'impasto per i muffin di Natale insieme ai canditi. Distribuite il tutto nell'impasto amalgamando con un cucchiaio. Quando l'impasto sarà pronto, potrete versarlo negli stampini per muffin, dopo averli leggermente untati e infarinati, se si tratta di formine di metallo. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti. Lasciate raffreddare i muffin prima di estrarli dagli stampini e serviteli.

Otterrete dei muffin gustosi e leggeri, privi di colesterolo e di ingredienti di origine animale - dunque adatti anche a chi è vegan. Per una versione senza glutine, consiglio di utilizzare della farina certificata, specifica per celiaci, in una versione adatta alla preparazione di dolci.

## Patatine fritte non fritte



Prendo 5/6 patate, le lavo e le pelo. A questo punto le taglio e le impano nel pane grattugiato. Prendo una bella teglia, la fodero con della carta da forno e vi dispongo tutte le patatine l'una accanto all'altra senza farle sovrapporre e le condisco con un po' di sale. Accendo il forno a 180° e le lascio cuocere fino a doratura.

### Fagottini di patate al curry



Il curry è un mix di spezie che può essere preparato in casa miscelando alcuni ingredienti in polvere come coriandolo, cumino, curcuma, pepe nero, peperoncino, zenzero, semi di finocchio e semi di senape. Potrete servire i fagottini di patate al curry come antipasto, come secondo piatto o per l'aperitivo. Con le dosi indicate otterrete 4 fagottini.

Per il ripieno:

1 zucchina  
2 carote  
2 patate medie  
 $\frac{1}{4}$  di porro  
1 pizzico di sale grosso integrale  
4 semi di coriandolo  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di curry  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di cumino  
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva

Sbucciate e lavate le carote e le patate. Lavate la zucchina e affettate tutti gli ortaggi per ottenere dei cubetti di piccole dimensioni. Tagliate il porro a listarelle sottili. In un tegame versate due cucchiai d'olio e rosolate gli ortaggi per un paio di minuti. Quindi unite le spezie, ricordando di premere tra le dita i semi di coriandolo. Versate nel tegame anche un bicchiere d'acqua calda e cuocete con il coperchio per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno, fino a quando le verdure non si saranno ammorbidite.

Per la sfoglia:

200 gr di farina 0 o integrale

½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva

1 pizzico di sale fino integrale

Acqua freddaUnite in una ciotola la farina e l'olio, insieme a un pizzico di sale. Mescolate e aggiungete dell'acqua fredda a poco a poco. Iniziate a lavorare gli ingredienti con le mani fino ad ottenere un impasto molto elastico. Formate la classica palla e lasciate riposare l'impasto per almeno 15 minuti, dopo averlo unto con poco olio. Stendete una sfoglia di forma rettangolare e piuttosto sottile con il mattarello. Formate 4 quadrati con lato di circa 14-15 centimetri.

Disponete al centro di ognuno 3 cucchiai del ripieno di verdure che avrete preparato. Ripiegate gli angoli verso l'interno, in direzione del centro del quadrato, uno alla volta

, e sigillate i bordi con le dita. Cuocete i fagottini di patate al curry in forno a 180° per 20-25 minuti, fino a doratura. Serviteli ancora caldi.

627  
Involtini di verza e patate



**Ingredienti per 4 persone**

2/3 patate medie  
1 verza  
2/3 fettine di pane casereccio raffermo  
1 tazza di latte  
1 uovo  
3/4 cucchiai di parmigiano grattugiato  
sale  
peperoncino  
cipolla  
1 cucchiaio di curry  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
pan grattato

Per iniziare **peliamo le patate** e le mettiamo a bollire in acqua salata per almeno una ventina di minuti. Una volta cotte le lasciamo raffreddare.

Nel frattempo **puliamo la verza** staccandone le foglie, facendo attenzione a non rompere quelle esterne che useremo per chiudere gli involtini (almeno 6).

In acqua leggermente salata, sbollentiamo per un minuto le **foglie esterne** finché saranno morbide ma non troppo cotte. Le scoliamo e le adagiamo su un panno allargandole delicatamente. Ora sbollentiamo anche le restanti foglie, le scoliamo e le tagliamo a listarelle. In una ciotola, mettiamo il pane raffermo tagliato a pezzetti ad ammorbidire nel latte (fino a farlo assorbire tutto dal pane).

Insaporiamo le verze tagliate in padella con olio, aglio e peperoncino. Quando le verze saranno ben cotte spengiamo il fuoco e lasciamo intiepidire.

Ora prendiamo le patate e una alla volta le schiacciamo con una forchetta fino ad ottenere un composto morbido e aggiungiamo un filo di olio e un pizzico di sale mescolando.

Nella ciotola in cui abbiamo messo il pane ad ammorbidente con il latte, uniamo **una parte delle verze che abbiamo cotto** e aggiungiamo il parmigiano, l'olio, l'uovo e le patate schiacciate, aggiustiamo di sale, se ce né bisogno, e amalgamiamo molto bene il tutto.

A questo punto **eliminiamo la costa dura delle foglie** esterne delle verze lasciate da parte e mettiamo all'interno, aiutandoci con un cucchiaio, il ripieno preparato di patate e verze. Arrotoliamo l'involtino e lo chiudiamo con dello spago da cucina.

Continuiamo così finché il composto e le foglie non sono finiti.

In una **padella** facciamo dorare la cipolla, tritata finemente, in un filo d'olio a cui aggiungiamo un cucchiaio di **curry**. A questo punto aggiungiamo gli involtini e li facciamo rosolare per qualche minuto sfumando il tutto con il **vino bianco**.

A cottura ultimata serviamo guarnendo con la verza insaporita, tenuta da parte, e spolveriamo con un po' di pan grattato, meglio se leggermente tostato.

## Bucce di patate croccanti con salsa di sesamo



Per questo sfizioso piatto vi occorreranno:

- 900 g di patate biologiche (non sbucciate)
- 80 g di pane grattugiato fresco
- 3 cucchiai di mandorle tritate
- 180 g di yoghurt bianco di soia
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 2 cucchiai di erba cipollina
- 3 cucchiai di semi di sesamo
- olio per friggere

Prima di iniziare la lavorazione, **accendete il forno a 200 gradi; poi forate le patate con un coltello affilato e infornatele** per un'ora e mezza, fino a quando non saranno tenere. Lasciatele raffreddare per qualche minuto, poi **tagliatele a metà nel senso della lunghezza**. A questo punto, usando un cucchiaio, togliete la polpa raschiando delicatamente, mettetela in una terrina, e lasciate solo uno strato sottile di patata accanto alla buccia. Fatto questo, **tagliate in tre spicchi ogni buccia**.

**Ora preparate la salsa!**

Mettete in una terrina una tazza della polpa, schiacciatela bene e lasciatela freddare. **Aggiungete il pan grattato, le mandorle, l'erba cipollina, lo yoghurt, il succo di limone e i semi di sesamo.** Mescolate bene il tutto aggiungendo sale e pepe.

A questo punto potete **tuffate le bucce di patata nell'olio bollente;** aspettate che si dorino, scolatele e mettetele su carta assorbente.

Servitele calde con la salsa di sesamo.

630

### Curry di patate e piselli



Per preparare questo piatto dall'atmosfera indiana, affettate le patate e lessatele insieme ai piselli. Calcolate di utilizzare almeno 2 patate e 50 grammi di piselli per persona. Scolate il tutto e saltate in padella con un paio di cucchiai di olio extravergine, 1 spicchio d'aglio tritato, mezza cipolla tritata, 2 cucchiai di curry in polvere e  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di semi di cumino. Cuocete fino a quando le patate non risultano ben dorate. Potete condire con un pizzico di curcuma, uno di pepe e qualche seme di coriandolo. Servite il curry di patate e piselli accompagnato da un piattino di riso basmati condito con un filo d'olio.

### Crocchette di patate



Preparare delle crocchette di patate è semplicissimo. Non dovete fare altro che lessare o cuocere le patate al vapore. Quindi dovete schiacciarle con una forchetta o con uno schiacciapatate e formare delle crocchette di forma rotonda con le mani quando si saranno intiepidite. Rotolate le crocchette nel pane grattugiato e cuocete al forno o in padella con un filo d'olio fino a doratura. Per arricchire le crocchette potrete aggiungere erbe e spezie a piacere o verdure tritate.

## Gateau di patate light



Esistono infinite varianti per la preparazione del gateau di patate. Per prepararlo in versione light potrete sostituire i formaggi con della besciamella vegetale e gratinare il gateau con del pangrattato e del lievito alimentare in scaglie. Potrete inoltre arricchirlo con dei pezzettini di cipolla tritata e dei cubetti di seitan precedentemente saltati in padella. Il segreto per ottenere un gateau croccante consiste nell'ungere la teglia con dell'olio extravergine. Dopo aver lessato le patate e averle insaporite con sale, pepe e spezie, schiacciatele, ammorbidite il composto con un po' di latte vegetale e formate uno strato sulla teglia (vi servirà almeno 1 chilo di patate). Alternate gli strati di patate con besciamella vegetale o panna di soia e infornate il gateau di patate a 180° per 30 minuti.

633

### Patate alla paprika



Utilizzate 3 patate di media grandezza per persona. Lavate le patate, pelatele e tagliatele a cubetti. Versatele in uno o più contenitori per alimenti con coperchio. Conditele con abbondante olio extravergine, paprika piccante, qualche spicchio d'aglio tritato, sale e pepe. Chiudete i contenitori e lasciate riposare le patate per una decina di minuti, in modo che si insaporiscano, quindi cuocetele in forno a 180°C per 35-40 minuti, fino a doratura.

## Insalata di patate ai pistacchi



Lessate le patate con la buccia (2 o 3 per persona, come contorno). Lasciatele intiepidire, pelatele e tagliatele a cubetti. A parte tostate un cucchiaio di pistacchi tritati per persona. Suddividete le patate nelle porzioni necessarie e condite con olio extravergine, pistacchi tritati, qualche fettina di cipolla cruda, erba cipollina e menta tritata. Potete anche preparare una salsa a base di yogurt di soia e succo di limone.

### Chips di patate



Per ottenere delle chips di patate non fritte potrete utilizzare patate classiche o patate dolci. Dovrete sbucciare e lavare le patate. Quindi affettatele in modo molto sottile. Lo spessore dovrà risultare di circa 3 mm. Disponetele su carta da forno dopo averle spennellate con olio extravergine e averle condite con sale fino integrale. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 30-35 minuti, fino a doratura, avendo cura di rigirarle di tanto in tanto. Per un risultato ancora più croccante, utilizzate la funzione grill del forno negli ultimi 5 minuti di preparazione.







639



640  
Tehini



*200 grammi di semi di sesamo hull-on  
1 pizzico di sale marino integrale  
1 cucchiaio di olio di semi di sesamo*

Per la versione tostata, che personalmente preferisco, accendete il forno a 170°C in modalità ventilata.

Spargete i semi di sesamo su una teglia bassa, tipo quelle per i biscotti, cercando di fare uno strato il più possibile sottile e uniforme, e quando il forno ha raggiunto la temperatura posizionatela sulla griglia al centro. Puntate il cronometro su dieci minuti, ma non allontanatevi dal forno, perché ogni poco dovete tirare fuori la teglia e agitarla un pochino per far sì che i semi si tostino uniformemente. Inutile dirvi che questa fase è importante perché il grado di tostatura influirà moltissimo sul sapore del tahini, quindi teneteci un occhio (l'altro potete riposarlo).

Appena i semi avranno raggiunto un grado di tostatura soddisfacente, tirateli fuori e lasciateli raffreddare. Armatevi poi di un frullatore adatto. Io ho usato il minipimer con quel contenitore che si applica esternamente, ma come vedete dalle foto non sono riuscita a fare una crema liscia liscia, se avete qualcosa di meglio buon per voi. Frullate come se non ci fosse un domani, dovete ottenere una crema il più omogenea possibile. Se vedete che i semi si intestardiscono provate ad aggiungere un cucchiaio (o due) di olio di sesamo o di oliva.

Invasettate e conservate in frigo, la durata non ve la so dire con esattezza, ma se avete usato strumenti puliti e magari sterilizzati dovrebbe durare sicuramente più di un mese.

Se invece volete provare a fare il raw-tahini, lasciate i semi immersi in acqua fredda per quattro o cinque ore, poi scolatevi molto bene, lasciateli asciugare un po' all'aria, e dopo avvolgeteli in uno strofinaccio spesso per una notte. In questo modo al mattino dovrà trovarli belli asciutti; accendete il forno a 40°C (o alla temperatura più bassa che potete impostare) in modalità ventilata, spargeteli su una teglia con i bordi bassissimi, in un solo strato (vedi sopra) e lasciateli lì qualche ora fino a quando non saranno perfettamente asciutti. A questo punto frullate come sopra, e aggiungete olio come sopra. In

questo caso credo che il tahini si conservi meno tempo; vi saprò dire tra qualche giorno, i miei sono ancora intonsi.

**p.s.:** *Ehm. Mi sono appena resa conto che ho dato per scontato che tutti voi sapeste cos'è il tahini e come si usa, e questa cosa invece non è scontata per niente :-P Trattasi di crema di sesamo (e questo si era capito) che si può utilizzare sia per accompagnare le verdure, sia sul pane tal quale, sia diluita con un po' di limone e altre cose buone per fare ad esempio il baba gannouj (in estate!!) o l'hummus, che vi mostrerò presto, o altro tra cui biscotti etc. Lo potete usare anche al posto del burro spalmato sul pane sotto uno strato di marmellata :-)*



643







646



Today's Fabulous Finds



Today's Fabulous Finds