

Crumble di funghi e salmone. Un lunedì tutto rosa.

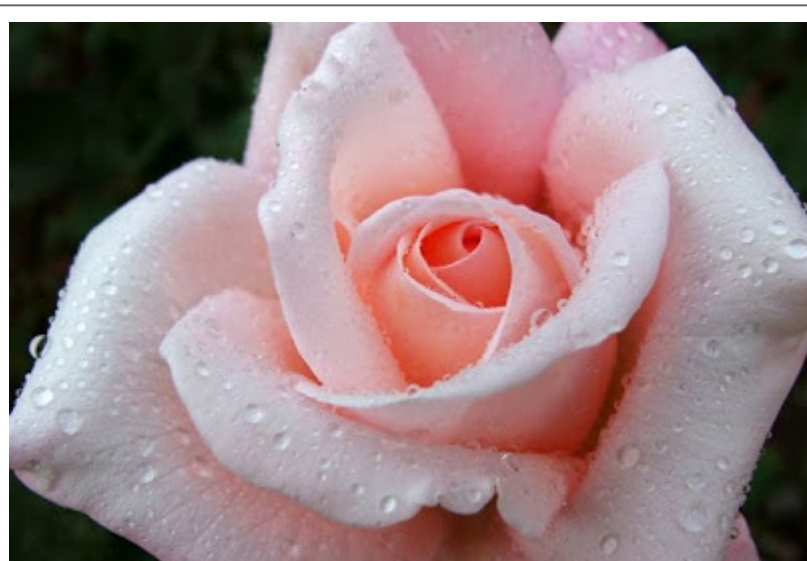


Foto presa dal web

Buondi ragazzi, avete trascorso bene il week end?

Io me la sono cavata tra cambio degli armadi, freddo e pioggia, un trio niente male direi!

Anche per questo lunedì non c'è da aspettarsi granchè (almeno qui) se non grigio e nuvole, ma a dispetto del tempo oggi è una giornata all'insegna del rosa, il colore da sempre dedicato alle donne.

Ed è una giornata rosa per tutte noi, non solo per Note di Cioccolato.

Vi state chiedendo il perchè? No, sono sicura che la maggior parte di voi lo conoscerà già. In caso contrario, il motivo del colore rosa è che Ottobre è il mese della prevenzione del tumore al seno, quello in cui la Campagna Nastrososa raggiunge il suo apice.



Il tumore al seno è anche in Italia il più frequente tra la popolazione femminile, rappresentando circa il 35% delle neoplasie diagnosticate. Tuttavia le campagne informative hanno reso questa malattia sempre più curabile e, quindi, guaribile e molto si può ancora fare grazie alla prevenzione e alla diagnosi precoce.

Per ogni donna la prevenzione deve essere sinonimo di promozione del proprio benessere, della propria salute, ma anche della propria bellezza.

Durante il mese di ottobre gli oltre 390 Punti Prevenzione (ambulatori) LILT, la maggior parte dei quali all'interno delle 106 Sezioni Provinciali della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, saranno a disposizione per visite senologiche e controlli clinici strumentali. Per ulteriori informazioni vi invito a dare un'occhiata qui.

La prevenzione però comincia già con l'aver cura del nostro stile di vita quotidiano, attraverso la scelta attenta dei cibi che portiamo in tavola, il controllo del peso corporeo, la regolare attività fisica, la limitazione del consumo di alcolici (preferibilmente vino o birra) ad un bicchiere al giorno durante i pasti, la valutazione dei rischi della terapia ormonale sostitutiva dopo la menopausa, e la possibilità di assumere farmaci alternativi per alleviarne i disturbi.

Oggi allora, in occasione di questa giornata particolare, voglio lasciarvi con una ricetta che alla nota rosa del salmone e alle sue molteplici proprietà nutrizionali abbina i funghi, cui di recente è stata riconosciuta attività protettiva proprio nei confronti del tumore al seno. Il tutto sotto forma, neanche a dirlo di...**CRUMBLE!**

Vi avevo avvertito no? Dunque, meglio di così...



[Qui la ricetta per i pomodorini al forno]

Crumble di funghi e salmone

Print

Prep time

1 h 30 mins

Cook time

45 mins

Total time

2 hours 15 mins

Per 2-3 persone

Author: Federica

Recipe type: Secondi piatti

Serves: 2-3

Ingredienti

- – per la crosta
- 60 gr di farina
- 40 gr di burro freddo
- 40 gr di parmigiano grattugiato
- 20 gr di germe di grano
- timo al limone
- maggiorana
- -per la base
- 350 gr di funghi misti surgelati
- 2 fette di salmone da 170-180 gr circa
- pomodorini al forno (profumati con maggiorana e timo al limone)
- timo al limone
- maggiorana
- olio evo
- 1 scalogno piccolo
- sale
- peperoncino (facoltativo)

Procedimento

1. In una padella far appena soffriggere lo scalogno tritata con un po' d'olio, aggiungere i funghi surgelati, profumare con timo e maggiorana e lasciar cuocere fino a che l'acqua sarà del tutto evaporata.
2. Regolare di sale e a piacere aggiungere una punta di

peperoncino.

3. Cuocere al vapore (o lessare) le fette di salmone, spellarle, spinarle e sfaldarle grossolanamente.
4. Aggiungere il salmone ai funghi poco prima di spegnere il fuoco e lasciar insaporire insieme il tutto brevemente, unire i pomodorini al forno e trasferire in una pirofila o in cocottine monoporzionamento.
5. In una ciotola lavorare con la punta delle dita il burro freddo a dadini con la farina, il germe di grano, il parmigiano grattugiato, timo e maggionana in polvere fino ad ottenere un composto bricioloso.
6. Distribuire le briciole sulla base di funghi e salmone fino a ricoprirla tutta e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 25-30 minuti.
7. Sforzare e servire caldo o tiepido.

Con questa ricetta partecipo al contest di Pan di Ramerino "Mario's Mushroom"

Un abbraccio e buona settimana a tutti.