Dalla colazione alla cena: gli usi del miele in cucina. LE RICETTE

pollo-miele-602a3980

Miele d’arancio, d’acacia, millefiori, d’eucalipto, di sulla e tanti altri. Esistono diverse varietà di **miele**, espressione del territorio, ricordo di una fioritura: ogni miele ha un profumo e un sapore che lo caratterizza. Oggi secondo i dati diffusi dal **Gruppo Miele di Unione Italiana Food** ne consumiamo 0,5 kg pro capite, meno rispetto alla media europea.

Il ciclo di produzione del miele è a metà tra la magia e il romanticismo: assistere alla raccolta del nettare e alla sua trasformazione è affascinante quanto scoprirne i tanti usi nella nostra quotidianità.

Infatti, se è vero che il miele è un **rimedio naturale molto efficace per i malanni** durante la stagione invernale, la presenza di **minerali, vitamine, antiossidanti ed enzimi** lo rendono la prima scelta tra gli alimenti reidratanti durante il caldo della stagione estiva.

Ma non solo. Il miele, oltre a svolgere un’azione protettiva e disintossicante, è usato per **esaltare tantissime ricette dolci e salate**. La grande varietà di miele permette di giocare in cucina scoprendo come ogni tipologia sia perfetta per valorizzare specifici ingredienti

Ed è quanto ha fatto la food blogger **Alice Targia**, che ha realizzato **5 ricette dolci e salate** a base di miele che coprono i 5 pasti fondamentali, **dalla colazione alla cena**. Dando vita ad una combinazione di profumi e sapori da leccarsi i baffi.

Waffle per iniziare la giornata con dolcezza - “Il miele che ho scelto è quello d’arancio, perfetto nei dolci grazie al suo profumo floreale e a un delicato aroma di buccia d’agrume. Il miele nei dolci per la colazione è ideale per cominciare bene la giornata e attivarsi”

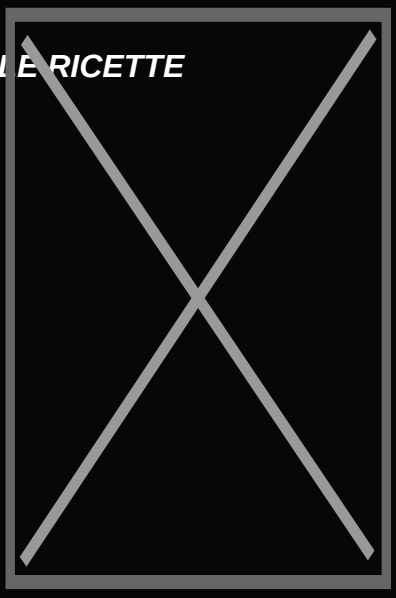
Barrette con frutta secca come spuntino leggero e sfizioso di metà mattina - “Il miele di sulla è perfetto nei dolci che non prevedono cottura. E’ un miele molto delicato dal leggero aroma floreale che apporta energia al corpo, per questo è perfetto come dolcificante nello spuntino di metà mattina".

Pokè bowl, un piatto unico fresco ed estivo reso incredibile dal miele di eucalipto - Il miele di eucalipto è un miele intenso, la nota finale di affumicato e il sapore leggermente salato lo rendono perfetto per accompagnare il pesce: il miele nelle marinature conferisce un profumo floreale ai pranzi. La pokè bowl è una ricetta fresca ed estiva che si sposa alla perfezione con l'azione reidratante del miele, ideale nei momenti di maggior caldo.

Merenda con ghiaccioli sani e golosi: cosa c'è di meglio nella stagione estiva? - "Per i ghiaccioli allo yogurt e mirtilli ho scelto il miele di acacia, perfetto per i dolci e per le bevande grazie al suo aroma delicato e raffinato e alla consistenza più liquida rispetto alle altre tipologie di miele. I ghiaccioli sono un dolce che piace ad adulti e bambini. Quindi si al miele di pomeriggio che è perfetto sia per chi studia che per chi lavora, in modo da compensare il dispendio di energia non solo fisico ma anche mentale."

A cena il pollo al timo e miele con il miele millefiori è perfetto - "Il profumo avvolgente e fruttato di questo miele regala alla ricetta una nota dolce che vi conquisterà a ogni morso. Vi confido un segreto? Il miele è perfetto per regalare un sonno sereno e per ricaricarsi in vista del giorno successivo, quindi è adatto ad essere consumato anche di sera".

LE RICETTE

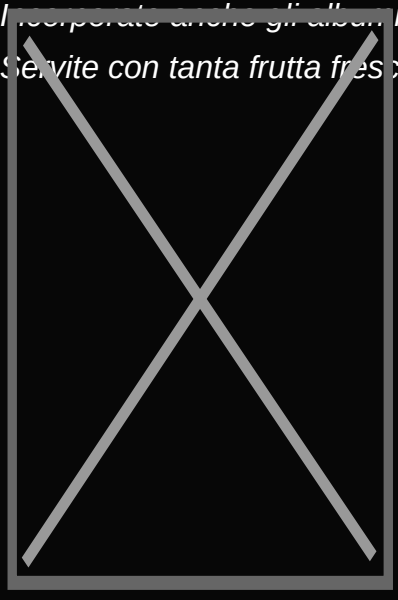


A colazione: waffle al profumo di agrumi

Ingredienti:
? 250 g farina 00
? 200 ml bevanda al cocco
? 40 ml di olio di semi di girasole

? 2 cucchiai di miele di arancio
? 2 uova
? 2 g lievito per dolci
? 1 cucchiaio estratto di vaniglia
? 1 pizzico di sale
Per decorare:
Miele
Frutta fresca

Preparazione:
Setacciate la farina con il lievito e unite agli ingredienti secchi.
Separate I tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve.
Incorporate i tuorli ai liquidi e aggiungeteli agli ingredienti secchi.
Incorporate anche gli albumi con una marisa e cuocete nell'apposita piastra.
Servite con tanta frutta fresca, miele e yogurt.



Spuntino di metà mattina: barrette con frutta secca senza cottura

Ingredienti:
? 120 g fiocchi d'avena
? 60 g frutta essiccata mista (bacche di goji, mirtilli rossi)
? 60 g semi (zucca, girasole, sesamo)
? 4 cucchiai di miele di sulla
? 2 cucchiai di olio di cocco
? 1 pizzico di sale

Preparazione:

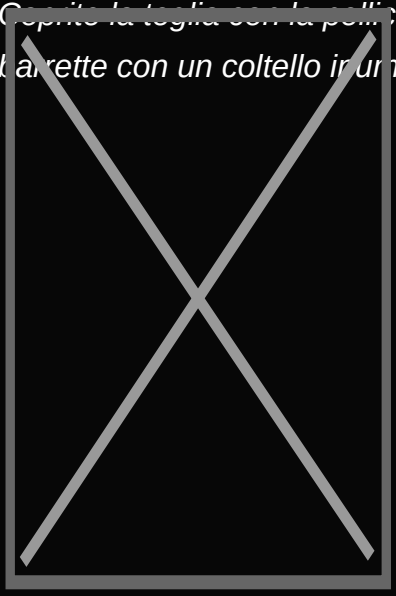
In una ciotola mettete la frutta secca con i fiocchi d’avena e un pizzico di sale.

Scaldate al microonde il miele e l’olio di cocco per circa un minuto alla massima intensità.

Versate il miele nella ciotola con la frutta secca e amalgamate.

Trasferite il composto su una teglia foderata con carta forno e distribuitelo con una spatola in modo uniforme.

Coprite la teglia con la pellicola, lasciate riposare in frigo per una notte e trascorso il tempo ricavate le barrette con un coltello inumidito.



Pranzo: pokè bowl con salmone marinato al miele

Ingredienti:

? 100 g salmone

? 180 g riso

? 250 g edamame (fagioli di soia)

? 4 ravanelli

? 1/2 avocado

? 1/2 mango

? 25 g spinacini

? sale

? Semi di sesamo e papavero

? 1 cucchiaino di miele di eucalipto

? Limone

? Arancio

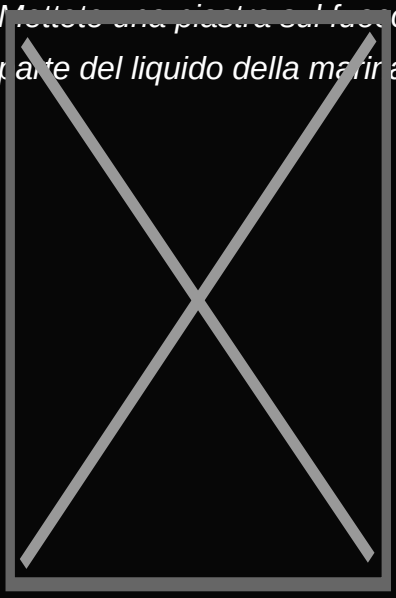
Preparazione:

Marinate in una ciotola il salmone con il succo e la scorza degli agrumi, olio e sale.

Preparate il riso: sciacquatelo e mettetelo in una casseruola coprendolo con lo stesso quantitativo di acqua e lasciate cuocere coperto per circa 12 minuiti.

Sbollentate i baccelli di edamame per 5 minuti, lasciateli raffreddare e sgranateli. Tagliate mango e avocado a cubetti e i ravanelli a fettine sottili.

Mettete una piastra sul fuoco e quando sarà calda scottate il salmone, quando sarà pronto aggiungete parte del liquido della marinatura e il miele. Componete la pokè bowl.



Merenda: ghiaccioli allo yogurt e mirtilli

Ingredienti:

? 210 g yogurt

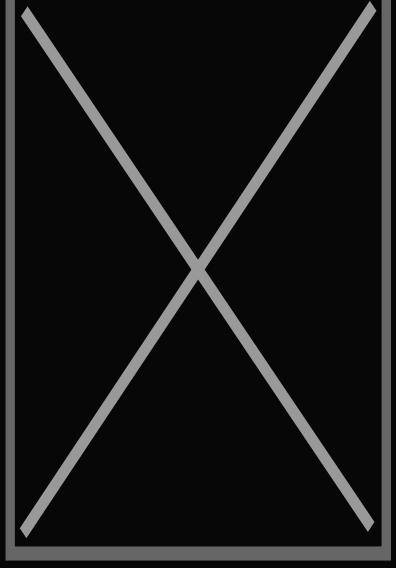
? 60 ml latte

? 2 cucchiai e mezzo di miele di acacia

? 60 g mirtilli

Preparazione:

Mescolate in una ciotola lo yogurt con il latte e il miele, incorporate i mirtilli; versate negli stampini e mettete in freezer.



Cena: pollo al timo e miele

Ingredienti:
? 6 cosce di pollo
? 30 g olio extravergine d’oliva
? 100 ml acqua
? Timo
? cipollotto
? 1 cucchiaino di miele millefiori
? 40 di succo di limone
? Sale

Preparazione:
Lasciate marinare il pollo in olio, limone, zenzero, cipollotto e timo per circa 30 minuti.
Trascorso il tempo, scaldate l’olio in una padella, mettete le cosce di pollo e fate cuocere un paio di minuti per dorare da entrambe i lati.
In una ciotola mettete il miele e parte del succo della marinatura.
Versate la salsa al miele e l’acqua nel pollo, coprite e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
Completate la cottura senza coperchio per circa 3 minuti e aggiungete lo zenzero.