



**RICETTE
D A C U C I N A R E
A
C A S A**

PRIMI

MIGLIO CON CREMA DI CAVOLFIORE

.....

INGREDIENTI*:

Miglio 50g

Carota e sedano tritati, un cucchiaino

Brodo vegetale q.b.

Cavolfiore 70 g

Pinoli

Zenzero

Olio q.b.

Prepara un brodo vegetale con carota, sedano, cipolla.

Fai soffriggere in poco olio e per poco tempo un trito di carota e sedano; aggiungi il miglio e fallo tostare per pochi minuti.

Aggiungi il brodo e fai cuocere il miglio, coprendolo completamente e aggiungendo brodo fino a cottura e completo assorbimento.

Cuoci il cavolfiore al vapore e frullalo con il mixer. Fai tostare i pinoli in un padellino e tritali con il mixer (sono pericolosi se ingoiati interi).

Fai un leggero soffritto con olio e pochissimo zenzero, un paio di scaglie a bambino.

Condisci il miglio con la crema di cavolfiore, unisci i pinoli grattugiati e l'olio con zenzero.

N.B. non ci sono controindicazioni ad usare spezie in piccole quantità, rendono gustosi i cibi.

*Grammature a bambino

PRIMI

PASTA CON CREMA DI BROCCOLI

.....

INGREDIENTI*:

Pasta integrale 50gr

Broccoli 70gr

3 mandorle, da tritare

1 cucchiaino da caffè di parmigiano

Pulisci i broccoli dalle foglie ed elimina la parte più dura del gambo.

Falli cuocere in acqua bollente fino a che una forchetta entra comodamente.

Scolali con una schiumarola, così da utilizzare l'acqua di cottura per la pasta.

Passa i broccoli nel mixer insieme alle mandorle.

Scola la pasta e condiscila con la crema ottenuta, aggiungendo olio a crudo.

Per gli adulti: se ti piace un sapore più deciso, fai un piccolo soffritto con aglio, olio e peroncino.

N.B.

le mandorle contengono molto calcio, usale al posto del parmigiano!

PRIMI

COUS COUS INTEGRALE CON VERDURE E CECI

.....

INGREDIENTI*:

Cous cous biologico integrale 50 g

Ceci 25 g

Carote 10g

Zucchine 10 g

Zucca 10g

Patate 5g

Polpa pomodoro 20g

Sedano

Cipolla

Metti i ceci secchi a bagno in acqua per 12 ore (una notte); falli cuocere con foglie di alloro o con un pezzetto di alga Kombu e acqua (in pentola a pressione per 1h, in pentola normale per 3h).

In una casseruola, metti a cuocere a crudo le verdure tagliate a tocchetti e aggiungi dell'acqua se necessario; dopo 10 minuti aggiungi la salsa di pomodoro e fai colorare il brodo; fai attenzione che rimanga brodo abbondante, che servirà a condire il cous cous.

Fai cuocere il cous cous come da consigli sulla confezione e bagnalo con poco brodo, verdure e ceci.

PRIMI

PASTA CON PORRI E CREMA DI VERZA

.....

INGREDIENTI*:

pasta formato radiatori 30g
porri 10 g
verza 20 g
zafferano

In una casseruola, fai cuocere a crudo, in poco olio, i porri e la verza a fettine, finché il tutto non risulti ben cotti. In una tazza, sciogli lo zafferano con il liquido del sugo di verza. Frulla il composto di porri e verza con il liquido di cottura. Condisci la pasta con il composto e aggiungi il brodo di zafferano. Amalgama e servi.

PRIMI

RISOTTO ALLA BARBABIETOLA

.....

INGREDIENTI*:

riso Carnaroli 320 g
barbabietole (precedentemente lessate) 300 g
1 litro brodo vegetale
1 scalogno
Olio evo qb
Sale fino qb
A piacere: timo

Monda e taglia lo scalogno a dadini. Mettilo in una pentola a rosolare con un filo d'olio. Quando è dorato, aggiungi il riso e lascialo tostare.

Una volta tostato il riso, aggiungi il brodo caldo e continua la cottura, aggiungendo brodo al bisogno. Nel frattempo riduci la metà delle barbabietole in purea e taglia a dadini il resto.

A metà cottura del riso, aggiungi la purea di barbabietole e mescola il tutto.

A fine cottura aggiungi le barbabietole a cubetti e un filo d'olio per mantecare. Se gradisci, puoi profumare il piatto con delle foglioline di timo e un cucchiaino di yogurt al naturale.

*Ricetta per 4 persone

PRIMI

ZUPPA DI LENTICCHIE

.....

INGREDIENTI*:

2-3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

2 cipolle medie, sminuzzate

2 spicchi di aglio

lenticchie rosse decorticate 500 g

brodo vegetale o simile 1,75 l

1 cucchiaino di cumino

1 cucchiaino di coriandolo macinato

1 pizzico di peperoncino (se piace)

succo di un limone

sale

prezzemolo o coriandolo fresco tritato finemente

Riscalda l'olio in una pentola e soffriggi cipolla e aglio. Aggiungi le lenticchie e poi il brodo. Raggiunto il bollore, abbassare la fiamma, facendo cuocere lentamente. Aggiungi cumino e coriandolo secco. Sala quando le lenticchie sono morbide. Lascia cuocere a fuoco lento per 45 - 60 min.

Se necessario, aggiungi brodo o acqua. La consistenza della zuppa deve essere cremosa ma non troppo densa. A fine cottura aggiungi il succo di limone ed eventualmente guarnisci con prezzemolo o coriandolo. Aggiusta il sapore a tuo piacimento con sale e/o limone.

*Ricetta per 4 persone

PRIMI

PASTA E ZUCCHINE AL PROFUMO DI MENTA E LIMONE

.....

INGREDIENTI*:

pasta del formato che si preferisce 300 g
zucchine 500 g
cipollotto 60 g
1 spicchio di aglio
sale qb
pepe qb
olio evo qb
a piacere: foglioline di menta, scorza di limone

Metti a bollire una pentola con abbondante acqua, dove butterai poi la pasta a cuocere. Mentre l'acqua arriva a bollire, monda e taglia finemente i cipollotti, sbuccia l'aglio e toglilo l'anima, e metti tutto a rosolare in una pentola antiaderente per una decina di minuti a fuoco medio/basso.

Nel frattempo lava e taglia le zucchine e mettile a cuocere insieme al cipollotto, eliminando l'aglio.

Condisci con sale e pepe a piacere. Continua a cuocere per altri dieci minuti circa, finché le zucchine saranno cotte.

Frulla grossolanamente gran parte delle zucchine. Alle restanti aggiungi qualche fogliolina di menta spezzettata a mano.

Condisci la pasta con la crema di zucchine e le zucchine a pezzetti profumate alla menta e, se gradisci, grattugia un po' di scorza di limone.

*Ricetta per 4 persone

SECONDI E PIATTI UNICI

TACCHINO ALL'UCCELLETTO

.....

INGREDIENTI*:

Petto di tacchino 40g
Brodo vegetale
Farina q.b.
Olive verdi e neri 5/6
Pinoli
Polpa di pomodoro 15g

Prepara un brodo vegetale con cipolla, sedano e carota. Taglia a tocchetti il petto di tacchino e passali nella farina.

Fai rosolare in padella con poco olio un trito di cipolla o scalogno e aggiungi il pomodoro, i pinoli e le olive. Lascia cuocere per pochi minuti senza che friggano e aggiungi i cubetti di tacchino. Fai rosolare e aggiungi qualche cucchiaino di brodo, tenendo conto che basteranno 10 minuti di cottura perché il piatto sia pronto.

N.B. è buono anche senza l'aggiunta di pomodoro.

SECONDI E PIATTI UNICI

GRATIN DI FAGIOLI E SPINACI

.....

INGREDIENTI*:

Fagioli borlotti 15g (peso a secco)

Spinaci 40g

Scalognò

Menta

Pinoli

Pangrattato

Trita gli spinaci bolliti e falli appassire con la cipolla. Passa i fagioli con un po' d'acqua di cottura e versali in una teglia unta e cosparsa di pan grattato.

Versa sopra gli spinaci cotti e aggiungi altro pan grattato e un filo d'olio. Fai cuocere in forno per 10 minuti.

TORTINO DI UOVA E VERDURE AL FORNO

.....

INGREDIENTI*:

1 uovo intero
100g verdure a crudo
a piacere (spinaci, cavolfiori, zucchine)
Un cucchiaino di latte vaccino o soia
Olio extra vergine d'oliva

Lessa le verdure o cuocile in umido. Sbatti l'uovo con la forchetta e aggiungi il latte e le verdure. Versa il composto negli stampi da muffin e cuoci in forno per 20 minuti.

SECONDI E PIATTI UNICI

HAMBURGER DI TROTA

.....

INGREDIENTI*:

Trota o altro pesce 50 g

Patata 20 g

Timo, rosmarino

Olio extra vergine d'oliva

Passa il filetto di pesce nel tritacarne, amalgama insieme alla patata schiacciata e agli aromi.

Realizza l'hamburger e cuocilo in forno o in padella con mezzo cucchiaino di olio.

SECONDI E PIATTI UNICI

ARROSTO DI LONZA CON LE MELE

.....

INGREDIENTI*:

Lonza di maiale in pezzo unico 55 g

Cipolle 5g

Mele golden o renette 30 g

Brodo

verdura q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Rosmarino

Alloro

Sale 1g

In una casseruola a bordi alti fai rosolare cipolla, aromi e la lonza, girandola in modo che si rosoli ben bene.

Aggiungi brodo di verdura finché l'arrosto ne assorbe; dopo 10 minuti di cottura aggiungi le mele a tocchetti e fai cuocere il tutto finché il cuore della carne è cotto.

Le mele si sfaldano creando una purea con cui guarnire la lonza tagliate a fettine.

SECONDI E PIATTI UNICI

RISO BASMATI CON HUMMUS DI CECI E TORTINO DI PATATE E SPINACI

.....

Per l'hummus:

ceci cotti 200 g
1 spicchio di aglio
1 limone
Olio evo
Acqua / Sale

Per il riso basmati:

riso basmati 250 g
acqua 0,5 l

Per il tortino di patate e spinaci:

spinaci lessati 1,5 kg
patate lessate 500 g
pangrattato

Metti i ceci in una ciotola insieme al succo di limone, l'aglio spremuto e 3 cucchiaini di acqua. Frulla con il frullatore o il minipimer per qualche minuto finché ottieni una crema liscia. Ora regola di sale e aggiungi un filo d'olio. Mischia il tutto e lascia riposare.

Metti sul fuoco una casseruola dal fondo spesso con l'acqua e porta a ebollizione. Nel frattempo, metti a bagno il riso per circa 10 minuti e poi lavalo qualche volta sotto l'acqua per eliminare l'amido superficiale. Quando l'acqua bolle, salala e versa il riso. Appena torna il bollore, abbassa la fiamma al minimo e metti il coperchio sulla pentola, lasciando una piccola fessura. Lascia che il riso uocia senza mescolarlo finché l'acqua non sarà completamente assorbita (serviranno circa 10 minuti).

Spegni il fuoco e lascia riposare il riso qualche minuto, quindi mettilo su un piatto, sgranalo con una forchetta e lascialo intiepidire.

Cuoci a vapore o lessa le patate e gli spinaci in acqua salata. Una volta cotti e intiepiditi, schiaccia le patate con una forchetta e sminuzza gli spinaci con il coltello. Versa il tutto in una ciotola e mescola. Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato. Stendi il composto in una teglia rivestita con carta da forno, cospargi la superficie di pangrattato e inforna a 200 gradi, finché non si sarà formata una crosticina dorata in superficie. Toglilo dal forno e taglialo a quadrotti.

Componi il piatto con riso, hummus a fianco e una fetta di tortino.

DESSERT

BICCHIERINI DI LATTE E BANANA

.....

INGREDIENTI*:

4dl latte
2 cucchiari di miele d'acacia
Banana 300g
maizena 20g
2 limoni

Scalda 3dl di latte con il miele e la scorza di un limone.

Porta al limite dell'ebollizione, elimina la scorza, aggiungi la maizena sciolta con il latte freddo e prosegui la cottura mescolando in continuazione per 3-4 minuti, finché il tutto si addensa.

Frulla le banane con il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone, mescola il budino al latte e versa nei bicchieri.

Fai raffreddare il budino in frigorifero per 30 minuti.

*Ricetta per 4 persone

DESSERT

PANCAKE DI BANANA

.....

INGREDIENTI*:

- 1 tazza di acqua
- 1 tazza di farina (quella che hai in casa)
- 1 banana matura schiacciata

Mischia gli ingredienti in una ciotola a formare una pastella. Scalda una padella antiaderente sul fuoco e, quando è ben calda, versa mezzo mestolo di impasto. Lascia cuocere per tre minuti per parte, finché i pancake sono dorati.

*Ricetta per 4 persone