

Lezione di aprile

Zuppa di miso con erba cipollina

200 g cavolfiore a cimette, 1 cipolla bianca novella, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 ciuffo di erba cipollina, 1 pezzetto di alga wakame, 2 C. miso d'orzo, 1 C. fiocchi di lievito maltato, q.b. zenzero e sale.

Tagliate la cipolla a fettine e le carote a dadini e fatele saltare in un tegame con poco olio e un pizzico di sale. Aggiungete una tazza di acqua fredda per persona, la wakame ammollata e tagliata a pezzettini, coprite e fate bollire a fuoco lento per 15 minuti. Unite le cimette di cavolfiore e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Con un po' di brodo della zuppa, sciogliete in una scodella 1 cucchiaino di miso a testa e tornate a versarlo nella zuppa. Unite il lievito maltato, lo zenzero grattugiato, l'erba cipollina tagliata finemente e lasciate riposare due minuti prima di servire.

Miglio e carciofi

250 g di miglio, 4 carciofi, 1/2 cipolla tritata, 1/2 patata a dadini, 1 spicchio d'aglio, 2 C. di olio extravergine, 1 C. di prezzemolo tritato, 1/2 limone, q.b. brodo vegetale

Mondate i carciofi, tagliateli a spicchi e poneteli in una ciotola con acqua e succo di limone. Saltate le verdure in un cucchiaio di olio, unite il miglio e fate tostare per tre minuti. Aggiungete acqua o brodo vegetale in quantità pari a 2 volte e 1/2 il volume del miglio, aggiustate di sale e portate a bollore. Cuocete coperto per 30 minuti a fiamma bassa con piastrina rompifiamma. Servite con il prezzemolo tritato.

Filetti di trota con curcuma al profumo di timo

6 filetti di trota, 3 C. di farina di riso oppure di pangrattato, 1 spicchio d'aglio, 2 C. di olio extravergine di oliva, 1 limone, 1/2 c. curcuma, 1 pizzico di paprica, 2 rametti di timo, q.b. sale e pepe

Lavate e spinare i filetti di pesce e asciugateli. Mescolare il pangrattato con il prezzemolo e l'aglio tritati e poco olio. Mescolate in una ciotolina il rimanente olio extravergine e il succo di limone con le spezie. Salate e pepate i filetti e spennelate con questo intingolo, passateli nel pangrattato e adagiateli sulla teglia rivestita di cartaforata. Infornate a 170° per 10 minuti e servite subito ben caldo.

Insalata primaverile

150 g di lattughino, 1 mazzetto di rucola, una manciata di germogli di soia verde, 1/2 cipolla rossa di tropea, 1 mazzetto di ravanelli, 1/2 mela verde, 1/2 limone, 1 C. di mandorle in scaglie, 2 C. di olio d'oliva extrav., q.b. sale e pepe.

Mondate l'insalatina, lavate bene le foglie, scolatele e spezzettate le più grandi. Lavate separatamente i germogli e la rucola. Lavate le mele, tagliatele in quattro, detorsolatele e tagliatele a fettine lasciando la buccia. Mescolate in una insalatiera il lattughino e le fettine mela. Aggiungete la cipolla affettata sottilissima dopo averla ammollata in acqua fredda e scolata. Per preparare la salsa spremete mezza arancia e filtrate il succo. Mettete in una ciotolina il sale, il pepe e il succo d'arancia e di limone mescolando bene. Unite l'olio e sbattete il composto con una forchetta fino a ottenere una salsa chiara e gonfia. Versate la salsa sull'insalata, mescolate e servite decorando con dei fiori di campo.

Fragole e mirtilli con mousse allo yogurt

500 g di fragole, 100 g di mirtilli, 250 g di yogurt intero, 250 ml di latte di riso, 100 g malto di grano, 2 C. fiocchi di agar agar, succo di 1/2 limone, 1 pizzico sale

Versate il latte di riso in una pentola, unite i fiocchi di agar agar e portate a bollore. Fate cuocere due minuti finché l'agar-agar sarà ben sciolta, incorporate il malto (tenendone da parte un cucchiaio), un pizzico di sale, mescolate e spegnete. Mescolate allo yogurt e al succo di limone e lasciate raffreddare. Frullate il tutto finemente. Tagliate a spicchi le fragole, unite i mirtilli e condite con il cucchiaio di malto avanzato, mescolatele e disponetele sulle coppette. Versate sopra ognuna la crema allo yogurt e decorate con una foglia di mentuccia fresca.