

Lezione di settembre - Borgomanero

Consommè di miso

100 g di cavolfiore, 2 cipollotti affettati (oppure 3 scalogni), 1/2 carota tagliata a mezzeluna;

Brodo: 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1/2 striscia di alga kombu;

Condimento 2 C. rasi di miso d'orzo, 1 pezzetto di alga wakame, 1/2 C. di zenzero grattugiato.

Mettete a bagno l'alga wakame per 5 minuti e tagliatela a striscioline. Preparate un brodo versando un litro e mezzo d'acqua in una pentola insieme al sedano, la carota, la cipolla e il pezzetto di alga kombu. Portate a bollore, dopo 5 ' togliete l'alga kombu, e proseguite la cottura per 30'. Spegnete e filtrate. Tagliate la carota rimasta a mezzelune, affettate i cipollotti e cimiate il cavolfiore. Unite cavolfiore e carota al brodo filtrato e fate cuocere 8'. Unite la parte bianca del cipollotto e cuocete ancora 2'. Sciogliete il miso in un po' di acqua della zuppa e aggiungetelo facendo sobbollire qualche istante. Servite ben calda con la parte verde dei cipollotti affettata sottile e una grattata di zenzero fresco.

Riso integrale con zucca e porcini

360 g riso integrale, 500 g zucca gialla, 180 g di funghi porcini, 3 scalogni, 1 gambo di sedano, 1/2 C. dado vegetale in polvere, 2 C. olio extravergine, 1 c. cumino, 6 noci, 1 C. prezzemolo, q.b. sale marino

Mettete a cuocere il riso in pentola a pressione con 1 parte e mezza d'acqua e un pizzico di sale. Intanto togliete la buccia alla zucca e riducetela a dadini. Pulite i funghi e tagliateli a pezzetti, tostate e tritate le noci. In una casseruola piuttosto capiente fate soffriggere nell'olio gli scalogni, il sedano e i funghi fino ad appassire leggermente. Unite la zucca e fatela insaporire per 5 minuti. A parte preparate mezzo litro di brodo vegetale e versatene una parte sulla zucca e fate cuocere coperto a fuoco lento fino a quando sarà cotta. A questo punto mescolate energicamente la zucca nella casseruola con una frusta, unite il riso cotto, il cumino, il brodo rimanente e aggiustate con del sale. Fate cuocere qualche minuto fino al raggiungimento della giusta consistenza e spegnete. Servite con un pochino di prezzemolo tritato e le noci tritate.

Crocchette di ceci

300 g di ceci lessati, 100 g cavolo cappuccio tritato, 1 carota a dadini, 1 C. di pangrattato, 3 C. olio extravergine, 1 C. di prezzemolo grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 1 c. di cumino macinato, 1 c. di coriandolo macinato, 1/2 c. di curcuma, q.b. sale marino e pepe nero

Passate i ceci al tritacarne e poneteli in una ciotola capiente. Scaldate 2 cucchiari d'olio in una padella e versate lo scalogno tritato, l'aglio intero, la dadolata di carota e cavolo cappuccio. Stufate e unite le spezie tritate finemente. Spegnete, togliete l'aglio e versate le verdure stufate sui ceci. Impastate bene unendo il prezzemolo tritato e un po' di pangrattato, aggiustate di sale e formate delle piccole crocchette, spennellatele con poco olio e adagiatele su una teglia ricoperta di carta forno. Cuocete le polpette in forno a 200° per circa 10 minuti, sfornatele e tenetele in caldo. Servitele guarnendo con dell'insalatina e delle fettine di limone a spicchi.

Erbette al sesamo

800 g di erbe, 3 C. semi di sesamo, 1-2 C. tamari, 2 C. di aceto di riso. A piacere, accompagnare con una decorazione di carote grattugiate condite con poco olio, succo di limone, olive e capperi.

Lavate bene le erbe. In una pentola fate bollire abbondante acqua, aggiungete le erbe e fatele scottare per 2-3 minuti a pentola scoperta. Tiratele su con una schiumarola e scolatele. Strizzatele, tagliatele a listarelle e disponetele su un piatto di portata. Lavate i semi di sesamo e tostateli. Metteteli nel suribachi e macinateli finemente. Aggiungete l'aceto e il tamari e amalgamate. Condite le erbe con la salsa e servite.

Muffins all'arancia

200 g farina tipo 2, 100 g farina di mais fioretto, 50 g latte di soia, 100 g sciroppo d'acero, 25 g olio di oliva extravergine, 1 bustina lievito al cremortartaro, 1 pera sbucciata e tagliata a dadini, succo e buccia di 1 arancia, 1 manciata di uvetta, q.b. sale.

Mescolate insieme le farine, il lievito, la buccia d'arancia grattugiata con un pizzico sale. Aggiungete la pera a dadini e l'uvetta e quindi gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero e latte di soia e il succo di una arancia). La consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida. Ungete delle formine, versate il composto per $\frac{3}{4}$ e infornate per 25' a 180°.

Lezione di ottobre - Borgomanero

Zuppa di zucca e lenticchie

500 g di zucca gialla a dadini piccoli, 150 g di lenticchie rosse decorticate, 2 gambi di sedano tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 c. prezzemolo tritato, 1 C. olio extravergine di oliva, 1/2 C. di miso d'orzo, 1 c. di timo secco, 1 pizzico di peperoncino, q.b. sale marino

Sciacquate ripetutamente le lenticchie rosse finché l'acqua risulterà limpida e senza schiuma. Scolatele e versatele in una pentola insieme alla zucca e al peperone tagliati a tocchetti, al sedano tagliato a listarelle allo spicchi d'aglio vestito. Condite con il timo e il peperoncino, coprite d'acqua e portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 35 minuti.

Condite con il miso d'orzo sciolto in un po' di zuppa e l'olio extravergine. Aggiustate di sale e, a piacere, riducete la zuppa a vellutata. Fate sobbollire ancora qualche minuto e spegnete. Servite cospargendo di prezzemolo tritato.

Miglio al forno

250 g di miglio, 250 g di verza a listarelle sottili, 1/2 cipolla tritata, 1/2 peperone rosso a dadini, 1 dado vegetale, 2 C. di olio extravergine, 2 C. tamari, 2 C. di fiocchi di lievito maltato, 2 C. pangrattato.

Saltate le verdure in 1 C. di olio, aggiungete l'acqua (2 volte e 1/2 il volume del miglio), il dado, 1 C. di tamari e portate a bollore. Lavate il miglio, unitelo al brodo con verdure e cuocete coperto per 20 minuti a fiamma bassa con piastrina rompifiamma. Ungete una teglia, spolverizzatela con pangrattato e stendete in modo uniforme il miglio. Spennellate la superficie con una salsa composta da 1 C. di olio e 1 C. di tamari e unite a spaglio un po' di lievito maltato. Infornate e grillate fino a formare una crosticina dorata.

Tempeh dorato al rosmarino

1 panetto di tempeh fresco, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, 2 C. olio di sesamo, 2 C. tamari, 20 gr di zenzero fresco, q.b. acqua.

Tagliate il panetto di tempeh a fettine o a losanghe. Sciacquate il rosmarino e la salvia, asciugateli e tritateli finemente. Preparate in una ciotola un condimento con parti uguali di acqua e tamari e un pochino di zenzero grattugiato. Ungete con l'olio una padella, versate il trito di rosmarino e quando comincia a friggere unite le fettine di tempeh e fate rosolare a fiamma media finché le fettine risulteranno leggermente dorate. A questo punto unite la salsa di tamari e zenzero e proseguite la cottura qualche istante finché il liquido sia tutto evaporato. Servite subito ben caldo.

Insalata di soncino e ravanelli

90 g di soncino, 2 mazzetti di ravanelli, 30 g di semi di girasole tostiti e tritati, 1 C. olio extravergine, 1 C. aceto di riso, 1 C. aceto di umeboshi, q.b. sale marino.

Lavate i ravanelli, affettateli e metteteli in una pressa verdure per almeno 1 ora con 1 C. di aceto di umeboshi. A parte, tostate i semi di girasole e conditeli con qualche goccia di tamari. Unite i ravanelli alla valeriana, alla parte bianca del cipollotto tagliata fine e condite con l'olio, l'aceto, il sale e i semi di girasole tritati.

Crostata di grano saraceno con marmellata di lamponi

Pasta base: 150 g di farina di grano saraceno, 150 g di farina tipo 2, 60 g granella di nocciole, 1/2 bustina di lievito istantaneo, 100 ml succo di mela, 3 C. di malto di grano, 3 C. di olio extravergine di oliva, q.b. scorza gratt. di limone e sale marino.

Copertura: 400 g di marmellata di lamponi, 2 C. di acqua, 1 pizzico di sale.

Mescolate le farine con il lievito, la granella di nocciole tritata fine e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo assorbire bene. Aggiungete il succo di mela e impastate velocemente finché otterrete un impasto morbido che avvolgerete in un canovaccio. Nel frattempo, versate la confettura di lamponi nel mixer con qualche cucchiaio d'acqua e un pizzico di sale e frullate brevemente per rendere la composta liscia e facilmente spalmabile. Tenete a parte una piccola quantità di impasto per fare le listarelle. Stendete con il mattarello l'impasto rimanente e adagiatelo in una teglia rivestita di carta forno. Bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta e spalmate sopra la confettura stendendola uniformemente. Con una rotella dentellata ritagliate le listarelle che disporrete sopra il ripieno incrociandole. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere la crostata per 30' finché avrà assunto un bel colore dorato.

Lezione di novembre - Borgomanero

Crema di carote

500 g di carote, 2 patate, 1 zucchina o una fettina di zucca, 3 scalogni, 1 C. di farina di avena, 2 C. di olio extravergine, 1,2 litri di brodo vegetale, 50 g di zenzero, q.b. sale marino, pepe nero, coriandolo e noce moscata, 1 C. di erba prezzemolo tritato per guarnire.

Pelate le patate e gli scalogni, spazzolate e lavate le altre verdure e tagliate il tutto a fettine. Riscaldare l'olio in una pentola, aggiungete le verdure e fatele appassire mescolando. Unite la farina e amalgamate bene. Togliete dal fuoco, aggiungete poco alla volta il brodo e rimettete sul fuoco. Coprite, riducete la fiamma e proseguite la cottura per circa mezz'ora. Aggiustate la consistenza riducendo parte delle verdure a crema con un passaverdure, regolate di sale e spezie e servite nelle coppette.

Pasta integrale e broccoli

480 g di fusilli di grano duro semintegrale, 900 g di broccoli, 90 g di olive nere, 30 g di capperi sotto sale ammollati e lavati, 3 acciughe, 2 spicchi d'aglio, 3 C. olio extravergine di oliva, q.b. sale marino.

Mondate i broccoli separando le cimette da gambi e foglie. Pelate i gambi grossi, tagliateli a fettine e metteteli a cuocere in abbondante acqua salata insieme alle foglie, per circa 10 minuti. Aggiungete la pasta e, 5 minuti prima della fine cottura unite anche le cimette. Nel frattempo saltate nell'olio lo spicchio d'aglio schiacciato, le olive snocciolate e i capperi dopo averli ben sgocciolati. Quando la pasta e i broccoli sono cotti, scolateli e versateli nel tegame del condimento, lasciate sul fuoco un minuto ad insaporire prima di servire.

Filetti di merluzzo gratinati

500 g di filetti di merluzzo freschi, 4 filetti di acciuga sott'olio, 50 g di pangrattato, 3 spicchi d'aglio, 2 C. prezzemolo tritato, 1 limone, q.b. olio extravergine, q.b. sale e pepe.

Disponete i filetti di merluzzo in una pirofila unta e spolverizzateli con sale e pepe. In una scodella amalgamate i filetti di acciuga tritati e il prezzemolo e condite con olio extravergine. Spalmate questa salsa sul pesce, cospargete con pangrattato e passate in forno a 160° per 20 minuti. Prima di servire, irrorate il pesce con succo di limone e guarnite con qualche ciuffo di prezzemolo.

Insalata di finocchi e radicchio rosso con vinaigrette alla canapa

2 finocchi, 1 cespo di radicchio rosso, 1/2 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 1/2 mela rossa, 2 C. di semi di canapa decorticati, 2 C. olio di semi di canapa, 1 C. aceto, 1 c. di senape, q.b. sale e pepe bianco

Mondate e lavate il radicchio e tagliatelo a listarelle sottili. Asciugatelo con la centrifuga e riponetelo in una capiente terrina. Lavate le verdure rimanenti. Tagliate la carota a fettine longitudinali e mettetele in acqua ghiacciata leggermente acidulata per farle arricciare. Unite il tutto nella terrina con il radicchio. Mettete l'aceto, l'olio, la senape, il sale e il pepe in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsina emulsionata, due cucchiaini di semi di canapa decorticati, mescolate bene e servite.

Biancomangiare

1,250 lt acqua o latte di riso, 200 g di mandorle pelate, 250 g malto di riso o di grano, 3 C. agar-agar, 2 C. arrow-root, scorza di 1/2 limone tritata, 1 C. di pinoli, 1 c. di cannella in polvere, q.b. sale.

Frullate le mandorle con l'acqua e lasciatele riposare per un'ora. Versate il frullato di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, il limone, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Unite il malto di grano e mescolate. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporatela. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco. Suddividete i pinoli in ciascuna formina. Versateci il composto e fate raffreddare. Sformate al momento di portare in tavola, decorate con una spolverata di cannella e servite.

Tè verde allo zenzero

1 c. di tè verde in foglie a testa, più uno per la teiera, 1 T. di acqua calda per persona, qualche semino di anice, qualche goccia di succo di limone

L'acqua ha un ruolo tutt'altro che trascurabile per la preparazione di un buon tè. Meglio evitare l'acqua troppo calcarea, potrebbero contribuire a un retrogusto amaro, come anche l'acqua con un eccessivo odore di cloro, a meno di non farla decantare per un tempo sufficiente a farlo evaporare. L'ideale dunque è un'acqua oligo minerale poco calcarea e abbastanza alcalina. Per la bollitura, i materiali ideali sono l'acciaio o la ghisa, evitando materiali come l'alluminio o la terracotta, che potrebbero compromettere la limpidezza finale del tè. L'acqua va portata a bollire se si usano dei semi per aromatizzare. Si spegne e si lasciano in fusione i semi per qualche minuto. Quando la temperatura è scesa a 70°-80°, si versa l'acqua sulle foglioline di tè che vanno lasciate in infusione per 3 o al massimo di 5 minuti. A fine infusione, filtrate con un colino di legno o acciaio e servite con a piacere con qualche goccia di succo di limone.