

Lezione di marzo (1ª)

Vellutata di cavolfiore

750 g di cavolfiore, 2 topinambur, 2 cipolle bianche, 1 carota, 3 gambi di sedano, 1/2 mazzetto di rucola, qualche gambo di prezzemolo, 30 g di farina di riso, 30 g di zenzero fresco, 1 C. olio extravergine, q.b. sale marino e pepe bianco

Preparate del brodo vegetale facendo lessare in una pentola 1 cipolla con la carota, il sedano e i gambi del prezzemolo per 1 ora circa. Filtrate e salate leggermente. Nel frattempo fate rosolare una cipolla media tritata finemente in una casseruola dove aggiungerete il cavolfiore tagliato a piccole cime e i topinambur a dadini. Dopo qualche minuto aggiungete il brodo vegetale e la farina di riso che avrete sciolto a parte in poca acqua fredda. Mescolate e lasciate cuocere il tutto per una ventina di minuti. A cottura ultimata passate al passaverdure oppure frullate con un frullino a immersione e aggiustate di sale. Servite la vellutata con una manciata di rucola fresca tritata finemente e poco zenzero grattugiato.

Riso integrale con pesto alle mandorle

360 g di riso integrale, 40 g mandorle, 30 g pinoli, parte bianca di 1 cipollotto tagliata fine, 1 rametto di basilico, 2 pizzichi sale, q.b. olio extravergine di oliva e acqua.

Cuocete il riso nella maniera consueta. In una padella di ghisa tostate separatamente i pinoli e le mandorle. Ponete il tutto in un frullatore, frullate e successivamente aggiungete il cipollotto, le foglie di basilico, il prezzemolo e gli altri ingredienti versando un po' di acqua o brodo fino a ottenere una salsa cremosa. Versate questa salsa sul riso ben caldo e decorate con una foglia di basilico.

Sandwiches di tofu al sesamo

400 g tofu fresco, 1 cipollotto tritato, 1 C. miso d'orzo, 1 C. tahin, 1 C. succo di zenzero, 1 foglio di alga nori tagliata a strisce sottili, 2 C. semi di sesamo tostatati, 1 C. olio di sesamo, 1 C. di prezzemolo tritato.

Tagliate il tofu a fettine e asciugatelo in un panno. Preparate una salsa di consistenza spalmabile amalgamando il miso, il tahin, il succo di zenzero, il cipollotto e un pochino d'acqua. Spalmate la purea su metà delle fette di tofu, con l'altra metà copriteli formando dei panini. Spennelateli con poco olio aromatizzato con spezie a piacere, quindi legate i sandwich di tofu con delle striscette di alga nori. Spennellate d'olio una teglia, disponete i sandwich e infornate per 10' a 180°. Servite cospargendo il tofu con semi di sesamo tostatati e una spolverata di prezzemolo tritato.

Carciofi alla romana

6 carciofi, 1/2 limone, 2 C. di pangrattato, 2 C. di prezzemolo tritato, 1 C. di menta tritata, 1 spicchio d'aglio, 3 C. olio extravergine di oliva, 1/2 litro di brodo vegetale, q.b. sale e pepe.

Pulire i carciofi cimandoli e rimuovendo le foglie esterne più dure. Tagliate i gambi, e utilizzatene la parte morbida spellandola con un coltellino o un pelapatate per rimuovere lo strato esterno più coriaceo.

Allargate le foglie dei carciofi con le mani in modo da poter togliere la barbetta presente all'interno e mettete i carciofi, così puliti, in una bacinella con dell'acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano. A questo punto tritate l'aglio, la mentuccia ed il prezzemolo e aggiungete il pangrattato, un filo d'olio e un pizzico di sale. Servendovi di un cucchiaino, riempiete i carciofi, che avete precedentemente allargato, con la farcia di pangrattato.

Mettete i carciofi a testa in giù in un pentolino dai bordi alti, largo appena da ospitarli tutti. Unite i gambi negli spazi, condire con 1 cucchiaio d'olio, cospargete con il trito rimasto, un pizzico di sale ed un'abbondante macinata di pepe.

Versate abbastanza brodo vegetale da coprire i carciofi per un terzo della loro lunghezza. Fate cuocere a fiamma media, con coperchio, per 30 minuti circa, controllando di tanto in tanto che il fondo di cottura non si asciughi eccessivamente, nel qual caso aggiungere altro brodo. Trascorsi i 30 minuti togliere il coperchio e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Servite irrorando con il sughetto di cottura.

Muffins con mele e noci

2 T. farina tipo 2, 2 T. scarse di fioretto di mais, 2 T. latte di soia, 120 ml di succo d'acero, 1 mela a dadini, 1 manciata di uvetta, 6 gherigli di noce tritati, 3 C. olio di mais, 1 bustina lievito al cremortartaro, q.b. buccia di limone o arancia tritata e sale marino.

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