

# Lezione di ottobre (1ª)

---

## **Zuppa di piselli e porri**

*2 tazze di piselli secchi, 1,5 lt d'acqua, 1 porro tagliato a fettine sottili, 1 fettina di cavolo verza, 1 carota a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, un gambo di sedano a dadini, 1 C. olio d'oliva extravergine, 1 C. tamari, 1 foglia di alloro, 1 C. di prezzemolo tritato.*

Mettete a bagno i piselli per tutta la notte. Fate rinvenire la kombu in acqua e tagliatela a pezzetti. In una pentola capiente scaldate due cucchiai d'olio e fate saltare l'aglio, il sedano, la carota e la verza. Versate l'acqua, i piselli, la foglia di alloro e la kombu. Portate a bollore, riducete la fiamma e cuocete su piastrina rompifiamma per 1 ora a fuoco lento. Mescolate di tanto in tanto e aggiustate di sale a fine cottura. Servite decorando con i piselli freschi, il trito di prezzemolo, un filo di olio extravergine e una macinata di pepe.

## **Riso integrale al pesto di broccoletti**

*360 g riso integrale, q.b. sale marino integrale;*

*pesto: 500 g broccoli freschi, 50 g di mandorle pelate, 1 C. pinoli, uno spicchio di aglio, un ciuffo abbondante di prezzemolo fresco, q.b. olio extravergine di oliva, q.b. curcuma, peperoncino e sale marino integrale*

Misurate il volume del riso integrale, ponetelo in una pentola a pressione e lavatelo accuratamente. Sgocciolatelo bene, aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 30 minuti. Nel frattempo preparate il pesto di broccoli e mandorle. Mondate i broccoli, lavateli e tagliateli a pezzetti. Cuoceteli a vapore oppure lessateli badando di lasciarli leggermente al dente. Lasciate intiepidire e ponete i broccoletti nel frullatore insieme ai restanti ingredienti: le mandorle, i pinoli, lo spicchio d'aglio tritato, il prezzemolo, le spezie e il sale. Frullate a intermittenza, utilizzando poca acqua di cottura ad ottenere una consistenza cremosa. Versatelo in una ciotola capiente, unite l'olio extravergine e aggiustate di sale. Condite il riso e servite con una spolverata di prezzemolo.

## **Cannellini e carote in casseruola**

*250 g cannellini, 2 carote, 1 cipolla, 1/2 pomodoro pelato, 2 spicchi d'aglio, 2 C. prezzemolo tritato, 2 chiodi garofano, 1 rametto timo, 1 foglia alloro, 4 C olio di oliva ex., q.b. sale e pepe o altre spezie a piacere.*

Mettete i fagioli in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore. Scolateli, copriteli con acqua fredda, aggiungete 1 cipolla steccata con 2 chiodi di garofano, 2 spicchi d'aglio, la foglia di alloro e il timo. Cuocete per 40', salate, proseguite la cottura altri 20'. Tritate il pomodoro. Scolate i fagioli dal liquido di cottura. In un tegame, fate appassire in poco olio una cipolla tritata insieme alle spezie, unite il pomodoro, le carote a dadini, l'aglio cotto e schiacciato e salate. Cuocete a fuoco moderato 20 minuti, unite i fagioli e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Servite ben caldo con una spolverata di prezzemolo tritato.

## **Insalata verde mista con semi di zucca**

*1/2 cespo di lattuga romana, 1/2 cespo di insalata canasta, 1 manciata di valeriana, 1 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 2 C. olio extravergine, 1 C. aceto, q.b. acidulato di umeboshi, semi di zucca tostati, q.b. senape e sale marino integrale*

Mondate e lavate le insalate, la carota e i ravanelli. Asciugate le insalate con la centrifuga, spezzettatele e riponetele in una capiente terrina. Tagliate la carota a strisce con un pelapatate, riducete a spicchi i ravanelli, conditeli con qualche goccia di acidulato di umeboshi e uniteli insieme all'insalata. Mettete l'aceto, l'olio, la senape e il sale in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsa emulsionata, i semi di zucca tostati, mescolate bene e servite.

## **Castagnaccio**

*500 g farina di castagne, 1 litro di acqua, 4 C. uvetta, 3 C noci sgusciate, 2 C. pinoli, 2 C. olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale marino fino, qualche ago di rosmarino*

Accendete il forno e fatelo preriscaldare a 200° circa venti minuti prima di infornare.

Setacciate la farina per rimuovere eventuali grumi e mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida per farla riprendere. Mettete quindi la farina in una ciotola abbastanza grande e, dopo aver aggiunto un pizzico di sale e due cucchiai d'olio, versate poco per volta l'acqua mescolando il tutto con una frusta fino ad ottenere una pastella morbida non troppo soda. A questo punto, asciugate l'uvetta per bene e aggiungetela all'impasto. Rivestite con la carta forno una teglia abbastanza grande affinché l'impasto, disteso al suo interno, non superi i 2 cm di spessore. Versate l'impasto nella teglia e cospargetelo con i pinoli, i gherigli di noce e gli aghi di rosmarino. Infornate quindi il vostro castagnaccio per 30 minuti a 200°.