

Lezione di febbraio

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 di alga wakame ammollata, 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 ribe integrale al pesto di broccoletti e pistacchi

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

pesto: 250 g broccoli freschi, 2 C. di pistacchi sgusciati non salati, 1 C. pinoli, 1 C. facoltativo di pecorino dop, mezzo 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 pistacchi. Mondate i broccoli, lavateli e tagliateli a pezzetti. Cuoceteli a vapore oppure lessateli badando di lasciarli leggermente al dente. Lasciate intiepidire tritateli al coltello. Tritate a intermittenza con un mixer i pistacchi, i pinoli, mezzo spicchio d'aglio schiacciato e il prezzemolo, unite i broccoletti e poca acqua di cottura, condite con spezie e aggiustate di sale. Versate il condimento in una ciotola capiente, unite l'olio extravergine e il riso lessato e mescolate bene. Disponete il riso su degli stampini e impiattate decorando con qualche goccia di olio al prezzemolo e del sesamo tostato.

Stufato di ceci e funghi

240 g di ceci, 1 T. di funghi piopparelli, 2 C. porcini secchi, 1 cipolla tritata, 1/2 carota a dadini piccoli, 1 costa di sedano a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 foglia di alloro, 1 C. prezzemolo tritato, 1 C. di olio extravergine, 1 c. semi di cumino, q. b. sale marino.

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Scolateli e metteteli in una pentola a pressione con l'alloro e due parti di acqua fredda. Portate in pressione e cuocete su una piastra rompifiamma per 1 ora e trenta minuti. Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida e lasciateli ammorbidire. In una padella versate l'olio, il cumino e saltate insieme la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio con un pizzico di sale. Unite i funghi tagliati a pezzetti con un poco della loro acqua di ammollo filtrata e cuocete 10 minuti. Versate i ceci, il seitan e il tamari e fate insaporire qualche minuto. A fine cottura unite il prezzemolo e mescolate delicatamente.

Cime di rapa al sesamo

900 g cime di rapa, 3 C. olio extravergine, 2 spicchi d'aglio, 1 pizzico di peperoncino, 1 C. di sesamo, q.b. sale marino integrale.

Le infiorescenze delle cime di rapa devono essere chiuse e compatte, senza parti gialle. Le foglie devono essere consistenti al tatto, di un bel colore verde brillante.

Selezionare le cimette e tutte le foglie, lasciando solo i gambi duri. Eventuali gambi grossi spellateli e tagliateli a tocchetti. Ammollatele qualche minuto e sciacquatele più volte sotto acqua fresca corrente.

Portate a bollore una pentola con 4 o cinque litri d'acqua, salate, unite le cime e cuocete a fuoco medio per 15 minuti. Condite semplicemente con olio extravergine crudo oppure aromatizzato con un po' d'aglio, peperoncino e sesamo tostato.

Torta di farro e nocciole

200 g nocciole, 200 g farina di farro, 150 g malto di riso, 100 g uvetta ammollata, 100 g latte di soia, 50 g crema di nocciole, 2 C. olio extravergine, 2 uova, 3 C. di zucchero di canna, 1 bustina di lievito, buccia tritata di mezzo limone, 1 pizzico di sale

Setacciate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Tritate finemente le nocciole, grattugiate la buccia di mezzo limone. Montate le uova con lo sciroppo di riso e unite la crema di nocciole mescolata all'olio, al latte di soia e alla buccia di limone. Incorporate poco alla volta la farina, le nocciole tritate e l'uvetta. Versate il composto su una teglia rotonda di 26 cm di diametro, precedentemente unta e infarinata. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.