

Lezione di maggio

Cus cus con carote novelle e piselli

400 g di cus cus integrale, 2 carote novelle, 1/2 peperone rosso, 1 piccola cipolla bianca, 1/2 tazza di piselli, 2 tazze di brodo vegetale, 2 C. olio extravergine, 1 c. curry, 2 uova sode, q.b. prezzemolo, basilico e sale marino.

Tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a dadini le carote e il peperone. In una casseruola versate poco olio, il curry e saltate la dadolata di verdure finchè saranno teneri ma ancora al dente. Intanto, a parte, sbollentate i piselli in acqua salata e tostate il cus-cus con un cucchiaino di olio extravergine. Unite il cus cus alle verdure in casseruola e incorporate poco alla volta il brodo, mescolando. Quando tutto il brodo sarà assorbito, incorporate i piselli scottati, spegnete e lasciate riposare qualche minuto prima di servire, decorando con un trito di basilico e prezzemolo.

Quadrotti di tofu alle spezie

360 g di tofu, 1 C. olio extravergine, 1 c. raso di curcuma, 1 pizzico di pepe nero, 2 C. di tamari, Salsina: 1 C. di prezzemolo tritato, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 3 C. olio di oliva extravergine, 1 C. aceto, q.b. sale marino.

Tagliate il tofu a fettine e rosolatelo a fiamma vivace in poco olio extravergine insieme alla curcuma e al pepe. Quando è dorato, aggiungete il tamari e fate asciugare. Nel frattempo preparate un intingolo tritando e amalgamando bene il prezzemolo e gli altri ingredienti della salsina. Servite subito le fettine calde di tofu cosparse con la salsa e decorate con una foglia intera di prezzemolo.

Insalata di fagiolini

400 g di fagiolini, 200 g pomodori maturi, 60 g olive nere, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, 2 C. olio extravergine, q.b. sale marino

Lavate bene i pomodori e tagliateli a spicchietti. Disponeteli in una insalatiera e conditeli con le olive, l'olio, l'aceto, il sale e lo spicchio d'aglio a pezzettini. Mescolate e lasciate insaporire.

Nel frattempo lessate i fagiolini in acqua bollente salata lasciandoli al dente. Raffreddateli. Tagliateli a metà o in tre parti, uniteli ai pomodori e servite.

Dessert al cocco

500 ml latte di riso, 500 ml acqua, 150 g di cocco grattugiato, 100 g di mandole pelate tritate, 1 c. vaniglia in polvere, 3 C. di agar-agar, 5 C. di malto di grano, 2 C. di arrow root, 200 g biscotti senza zucchero tipo gallette, un pizzico di sale marino, q.b. cacao

In una pentola unite il latte di di riso, l'acqua, le mandorle frullate, il cocco grattugiato, il sale, la vaniglia e l'agar-agar. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete finchè l'agar-agar non si sarà completamente sciolta, quindi aggiungete il malto. Sciogliete il kuzu in un po' di acqua fredda, unitelo al latte e mescolando fate raddensare. Con i biscotti, foderate il fondo di uno stampo quadrato e versatevi il budino di cocco distribuendolo in modo uniforme. Mettete la preparazione a raffreddare e, prima di servire, decorate con una spolverata di cacao.