

# Lezioni di maggio: 1^

---

## Consommè di miso

*100 g di cavolfiore, 2 cipollotti affettati, 1/2 carota tagliata a mezzeluna, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1/2 striscia di alga kombu, 2 C. rasi di miso d'orzo, 1 pezzetto 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 integrale con gomasio

*360 g di riso integrale, 2 C. di semi di sesamo, q.b. sale marino.*

Lavate accuratamente il riso più volte, finchè l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete una presa di sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per circa 35 minuti.

Nel frattempo mettete i semi di sesamo in un colino e lavateli bene sotto l'acqua corrente. Lasciateli scolare. Scaldate una padella, asciugate il sale mettendolo qualche istante nella pentola calda e ponetelo nel suribachi. Macinatelo finemente con il pestello di legno. Tostate successivamente nella padella i semi di sesamo, prima a fiamma medio-alta per asciugarli bene e, successivamente a fiamma bassa per un paio di minuti circa. A questo punto macinateli delicatamente insieme al sale nel suribachi.

## Stufato di lenticchie

*300 g di lenticchie di montagna, 2 scalogni tritati, 1 fettina di zucca a dadini, 1 gambo di sedano a dadini, 4 foglie di salvia tritate, 1 striscia di alga kombu ammollata e tagliata a pezzetti, 2 C. di olio extravergine, q.b. erba cipollina, sale marino e spezie.*

Misurate il volume delle lenticchie, lavatele e mettetele a bagno per 3 ore. Scolatele e mescolatele alle verdure, coprite con 2 parti e mezza di acqua e cuocete in pentola a pressione per 25 minuti. Fate scendere la pressione e aprite, Unite la salvia condite con l'olio e mescolate. Cuocete qualche minuto facendo asciugare l'eventuale brodo rimasto, unite lo zenzero e spegnete. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire.

## Asparagi alla senape

*600 g di asparagi, 10 C. di latte di soia, 3 C. olio extravergine, 2 C. aceto, 2 c. senape, q.b. sale marino.*

Pulite gli asparagi eliminando con il coltello la parte bianca finale e raschiate un poco i gambi. Legateli con filo da cucina e poneteli in una pentola alta e stretta con le punte rivolte verso l'alto. Riempite la pentola con acqua leggermente badando di lasciar fuori le punte che in questo modo subiranno una più delicata cottura a vapore. Terminata la cottura scolateli e disponeteli su di un piatto. Preparate una salsa emulsionando l'olio con l'aceto, poca senape, il latte di soia e un pizzico di sale. Con una frusta o un frullino a immersione amalgamate bene il tutto. Versate questo intingolo sugli asparagi e lasciate insaporire un po' prima di portare in tavola.

## Coppette alle fragole

*300 g fragole, 4 C. di mandorle, 4 C. malto, 1 C. buccia di limone grattugiata, 1 C. kuzu, 1/2 litro d'acqua, 1 pizzico di cannella, q.b. sale marino.*

Sbollentate le mandorle per qualche minuto e pelatele. Frullatele prima a secco e poi aggiungendo l'acqua lentamente. Mettete il liquido bianco a fuoco con il malto e il sale. Quando bolle aggiungete il kuzu sciolto a parte con 1/2 tazza di acqua, fate bollire 2 minuti mescolando bene, aggiungete la scorza di limone, la cannella e spegnete il fuoco. Disponete i frutti di bosco nelle coppette, versate la crema e servite con una spolveratina di cannella.

## Lezioni di maggio: 2^

---

### **Minestra di orzo e asparagi**

*200 g di orzo perlato, 1 mazzettino di asparagi a tocchetti, 180 g cannellini, 1 cipolla rossa tritata, 1/2 carota a dadini, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, 1 rametto di rosmarino, 3 C. olio extravergine di oliva, 1 C. di salsa di pomodoro, q.b. prezzemolo, sale marino e pepe o peperoncino.*

Mettete a bagno i fagioli e l'orzo per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per almeno un'ora, rimestando di tanto in tanto. Lessate l'orzo con il rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a soffriggere in una pentola la cipolla con sedano, carota e gli asparagi. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e l'orzo, poca acqua calda o brodo e continuate la cottura per 20'. Regolate di sale e pepe e servite con una spolverata di prezzemolo.

### **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.

### **Misticanza al sesamo con pomodori ciliegini alle olive e basilico**

*150 g di lattughino - valeriana - rucola, 1/4 di cipolla di tropea, 180 g di pomodorini, 3 C. olive nere, 3 foglie di basilico, 2 C. olio extravergine, 1 C. sesamo tostato, q.b. pepe nero e sale marino.*

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Tostate velocemente in una padella il sesamo. Lavate e tagliate a metà i pomodorini. Disponeteli in una ciotola, aggiungete la cipolla affettata sottilissima, il basilico a listarelle e le olive nere. Condite con due cucchiaini di olio extravergine, un pizzico di sale e mescolate. Condite le insalate a parte in un'altra ciotola con olio, aceto, sesamo pepe e sale. Servite disponendovi i pomodorini sopra la misticanza.

### **Muffins ai mirtilli**

*1/2 litro di latte di soia, 300 g di farina tipo 2, 200 g di farina di mais, 130 ml sciroppo d'acero, 120 g uvetta, 100 g mirtilli, 60 ml olio mais, 2 C. granella di nocciole, 1 bustina da 18 g di lievito istantaneo per dolci al cremortartaro, buccia di un limone tritata, q.b. sale marino.*

Mettete l'uvetta in una scodella, coprite d'acqua tiepida e lasciate in ammollo 20 minuti. Mescolate in una terrina le farine, il lievito, il sale e la buccia di limone. Unite in una caraffa l'olio, lo sciroppo d'acero e il latte di soia, l'uvetta con l'acqua di ammollo e versate il tutto nella terrina mescolando bene fino ad amalgamare perfettamente gli ingredienti. Incorporate i mirtilli. Ungete e infarinate degli stampini, versate il composto fino a riempirli per due terzi e passateli in forno preriscaldato per 25 minuti a 180°.

### **Tisana al cumino**

*1/2 C. semi di cumino, 1/2 C. semi di finocchio, 1/2 C. semi di anice e 1 C. di menta secca.*

Mettete la miscela in un litro di acqua bollente. Lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate e bevete una tazza di questa tisana dopo i pasti principali. E' una tisana con un buon effetto carminativo, ottima per chi ha problemi di gonfiore intestinali.