

Lezione di maggio

Zuppa di zucchine e fiori

800 g zucchine, un mazzetto di fiori di zucca, 2 cipolle bianche novelle, 1 patata, 2 spicchi d'aglio, 1 rametto di menta fresca, q.b. brodo vegetale, 2 C. olio extravergine di oliva, 2 uova bio, 2 C. di testun di capra grattugiato, q.b. dadini tostati di pane integrale, prezzemolo.

Eliminate i pistilli dai fiori di zucca, tagliateli a striscioline e sciacquateli rapidamente in acqua fredda. Pulite e affettate a rondelle le zucchine, sbucciate e tagliate a tocchetti le patate. Affettate la cipolla, imbrodatela in poco olio extravergine in una casseruola, unite le patate e, dopo qualche minuto, coprite con brodo vegetale e proseguite la cottura per 25 minuti.

Nel frattempo, rosolate a parte con poco olio e l'aglio le zucchine e i fiori. Unite un po' di brodo, sale e pepe, e fate cuocere 20. Riducete il tutto a crema con il passaverdure, unite la crema alle cipolle con patate e fate cuocere insieme qualche minuto. In una ciotola sbattete energicamente le uova con il testun grattugiato e unitelo alla zuppa insieme alla menta tagliata a striscioline, aggiustate di sale e di pepe e proseguite la cottura per cinque minuti e servite con crostini di pane tostato e una fogliolina di prezzemolo.

Cus cus con carote novelle e piselli

400 g di cus cus integrale, 2 carote novelle, 1/2 peperone rosso, 1 piccola cipolla bianca, 6 asparagi, 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 finché saranno teneri ma ancora al dente. Intanto, a parte, sbollentate i piselli in acqua salata e tostate il cus-cus con un cucchiaio 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.

Quiche di tofu e melanzane

350 g tofu, 1 melanzana, 1/4 di peperone, 2 C. di tahin, 2 C. di olive verdi denocciolate, 2 C. di maizena, 2 C. olio extravergine, 1 C. di prezzemolo tritato, 1 rametto di basilico, 1/2 spicchio d'aglio, q.b. peperoncino e sale marino.

Lavate i peperoni e tegliateli a piccoli dadini. Spellate le melanzane e tagliatele sempre a dadini. Versatele in una terrina capiente insieme al tofu sbriciolato grossolanamente e un pizzico di sale. In una scodella preparate una salsa con il tahin, l'aglio e il basilico tritati, un pizzico di sale e peperoncino, la maizena e un pochino di acqua fredda. Amalgamate bene tutti gli ingredienti e versate questa salsa su tofu e verdure. A questo punto lavorate bene l'impasto con le mani, rompendo bene il tofu, aggiungendo infine la dadolata di peperoni, le olive tritate e poco prezzemolo. Oliate una teglia, mettete l'impasto di tofu e schiacciate bene con le mani fino a formare uno spessore di 3-4 cm. Infornate in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Lasciate intiepidire prima di tagliare le porzioni.

Misticanza al sesamo

150 g di lattughino - valeriana - rucola, 2 C. olio extravergine, 1 C. sesamo tostato, q.b. sale marino.

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Tostate velocemente in una padella il sesamo. Condite le insalate in una ciotola con olio, aceto, sesamo e sale. Servite subito.

Budino di cocco con mirtilli e cioccolato

750 ml latte di mandorle, 1 T. yogurt intero, 1/2 T. di cocco grattugiato, 5 C. di sciroppo di grano, buccia di 1/2 limone grattugiata in polvere, 3 C. di agar-agar, 2 C. di arrow root, 150 g di mirtilli, 60 g di cioccolato fondente, 1/2 C. di miele.

In una pentola unite il latte di di mandorle, il cocco grattugiato e l'agar-agar. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire qualche minuto finché l'agar-agar non si sarà completamente sciolta. Aggiungete lo sciroppo di grano e la buccia di limone grattugiata. Sciogliete il kuzu in un po' di acqua fredda, unitelo al latte e mescolando fate raddensare. Incorporate lo yogurt e i mirtilli, mescolate delicatamente e versate il composto nelle coppette. Lasciate raffreddare e ricoprite con cioccolato fondente sciolto con una pari quantità di acqua calda e 2 cucchiaini di miele.