

Lezione di marzo (2ª)

Zuppa Ghiotta

2 litri d'acqua, 200 g orzo, 100 g lenticchie decorticate, 100 g di piselli lessati, 1 striscia di kombu, 200 g di cavolo cappuccio, 1 cipolla tritata, 1 carota a dadini, 1 costa di sedano a pezzetti, 100 g di seitan artigianale, 1 spicchio d'aglio tritato, un pizzico di pepe, 2 C. miso d'orzo, qualche foglia di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 C. erba cipollina tritata, q.b olio extravergine e sale marino.

Lavate l'orzo, sciacquate le lenticchie e lasciateli in ammollo per 30' in due contenitori separati. Ammollate la kombu 10' e tagliatela a quadretti piccoli. Scolate le lenticchie e l'orzo, uniteli in una pentola con la kombu e versatevi sopra 2 litri abbondanti d'acqua fredda. Portate a bollore, poi riducete a fuoco moderato e cuocete per 60 minuti. Levatela pentola dal fuoco e fate scendere la pressione. Aggiungete le cipolle, la carota, il sedano, il cavolo cappuccio, l'aglio, il pepe, un po' di sale e proseguite la cottura per altri 30 minuti. A fine cottura, insaporite la zuppa ghiotta con il miso d'orzo stemperato e guarnite con il seitan a cubetti ripassato in padella con la salvia e rosmarino tritati e i piselli lessati. Fate sobbollire ancora un minuto e spegnete. Servite con il trito di erba cipollina.

Tegame di ceci e seitan al rosmarino

1 Tazza di ceci lessati, 200 g di seitan, 1 carota, 1 rametto di rosmarino, 1 C. olio extrav., ½ C. tamari, 1 c. succo di limone, prezzemolo per decorare.

Mondate, lavate e tagliate le carote a mezzelune. Tagliate il seitan a striscioline e saltatelo a fiamma vivace in un poco d'olio extravergine e un pizzico di rosmarino tritato. Unite le carote, i ceci lessati, mescolate bene, coprite e lasciate stufare finchè le carote saranno cotte ma ancora un po' croccanti. Aggiungete qualche goccia di tamari e succo di limone, fate asciugare, spegnete e servite guarnendo con il prezzemolo e il sesamo tostato.

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.

Crostata di mele

Pasta base: 250 g di farina tipo 0, 100 g granella di nocciole, 1/2 bustina di lievito istantaneo, 150 cc succo di mela, 4 cucchiari di uvetta, 3 C. di olio di oliva extravergine, buccia tritata di 1/2 limone, 2 pizzichi di sale.

Ripieno: 800 g di mele tagliate a fettine, 200 g di marmellata di lamponi, 2 C. malto di grano, 1 c. di cannella in polvere.

In una terrina mescolate la farina, il lievito, la granella di nocciole tritata finemente con l'uvetta, la buccia di limone e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo assorbire bene. Aggiungete il succo di mela e lavorate velocemente l'impasto finchè risulterà morbido, avvolgetelo in un canovaccio e mettetelo a riposare per 15 minuti. Stendete con il mattarello la pasta facendo uno strato sottile e mettetela in una teglia unta con olio e infarinata. Bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta; distribuitevi sopra la marmellata stendendola con una spatola in uno strato uniforme e sottile. Disponete ora le fettine di mele, spolverizzatele con la cannella e spennelatele con il malto leggermente diluito con succo di limone. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere la crostata per 35 minuti finchè avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.

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.