

Lezione di maggio (3ª)

Minestra di borlotti e azuki

200 g pasta di grano duro integrale (tipo ditalini o altro), 200 g borlotti, 100 g fagioli azuki, 1 piccola cipolla, 1/2 carota, 1 fettina di di cavolo cappuccio, 1 C. miso d'orzo, 1 C. prezzemolo tritato, q.b. sale marino.

Mettete i fagioli in ammollo in un recipiente per 12 ore circa. Scolate i fagioli, unite le verdure tagliate a tocchetti grossi e la kombu, coprite con abbondante acqua fredda e portate a bollore. Cuocete 1 ora abbondante a fiamma bassa, salando un poco verso metà cottura. Passate il tutto col passaverdure, riportate a bollore e insaporite con il miso. Nel frattempo cuocete il riso con due parti d'acqua per 40 minuti e unitelo al passato di fagioli. Servite con una spolverata di prezzemolo.

Filetto di orata al pepe rosa

6 filetti di orata, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. pepe rosa macinato, zenzero in polvere e sale marino;

1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di maggiorana, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe rosa in grani.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con pepe rosa macinato, poco zenzero, olio extravergine, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale marino. Lasciate marinare per 20'. Infornate a 160° e fate cuocere 7-10 minuti. Nel frattempo tritate il prezzemolo e mescolatelo con la maggiorana, il pepe rosa in grani, e l'olio extravergine di oliva. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

Insalata speziata di carote e uvetta

3 carote tagliate, 1 manciata di uvetta, 2 C. di olive taggiasche denocciolate a rondelle, 3 C. di olio di oliva extravergine, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. cumino, zenzero, cannella e sale marino

Fate rinvenire una manciata di uvette in acqua tiepida. Grattugiate mezzo chilo circa di carote, salatele leggermente, ponetele in un pressaverdure e riponetele in frigo. Preparate una vinaigrette emulsionando: il succo e la buccia grattugiata di un limone, 3-4 cucchiaini d'olio, un pizzico di peperoncino, un cucchiaino di miele e speziate con cumino, zenzero e un pizzico di cannella. Scolate e asciugate le uvette e aggiungetele alle carote strizzate delicatamente dal liquido rilasciato. Condite il tutto con la vinaigrette, poco prezzemolo tritato e fate riposare un poco prima di servire.

Biancomangiare alle fragole

1,250 lt acqua (oppure un latte vegetale), 200 gr di mandorle pelate, 250 g malto di grano, 3 C. agar-agar, 3 C. arrow-root, scorza di 1 limone non tritata, 1 C. di pinoli, 1 c. di cannella in polvere, q.b. sale, 8 formine da budino; 200 g fragole, 30 g di malto e 1 C. succo di limone.

Frullate le mandorle con l'acqua e passatele in un colino fine. Mettete il latte di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporatelo al tutto mescolando. Unite anche 250 g di malto e la scorza di limone. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco. Eliminate la scorza di limone, unite la cannella e i pinoli. Suddividete il composto nelle formine e fate raffreddare. Sformate al momento di portare in tavola e servite con le fragole a fettine conditi con malto e succo di limone.

Tè verde allo zenzero

1 c. di tè verde in foglie a testa, più uno per la teiera, 1 T. di acqua calda per persona, qualche semino di anice, qualche goccia di succo di limone

L'acqua ha un ruolo tutt'altro che trascurabile per la preparazione di un buon tè. Meglio evitare l'acqua troppo calcarea, potrebbero contribuire a un retrogusto amaro, come anche l'acqua con un eccessivo odore di cloro, a meno di non farla decantare per un tempo sufficiente a farlo evaporare. L'ideale dunque è un'acqua oligo minerale poco calcarea e abbastanza alcalina. Per la bollitura, i materiali ideali sono l'acciaio o la ghisa, evitando materiali come l'alluminio o la terracotta, che potrebbero compromettere la limpidezza finale del tè. L'acqua va portata a bollore se si usano dei semi per aromatizzare. Si spegne e si lasciano in fusione i semi per qualche minuto. Quando la temperatura è scesa a 70°-80°, si versa l'acqua sulle foglioline di tè che vanno lasciate in infusione per 3 o al massimo di 5 minuti. A fine infusione, filtrate con un colino di legno o acciaio e servite con a piacere con qualche goccia di succo di limone.