

Lezione di novembre (2^a)

Vellutata di barbabietole

1 kg di barbabietole rosse precotte, 1 cavolo cappuccio rosso oppure bianco, 3 carote, 1 barattolo da 500 g di pomodori pelati, 500 g di yogurt intero, 1 mazzo di prezzemolo, 1 mazzo di aneto, 1 cipolla bianca, 1 limone, q.b. olio extra vergine di oliva, 1 barattolo di cetriolini in salamoia

Affettate sottile la cipolla e fatela imbiondire in poco olio extravergine e qualche cucchiaino di brodo. Aggiungete le carote tagliate a fettine sottili e il cavolo cappuccio tagliato a listarelle. Successivamente unite anche le barbabietole rosse tagliate a dadini e coprire il tutto con brodo vegetale. Aggiungete l'aneto. Tritate a parte il prezzemolo e frullate una parte della zuppa al mixer. Quando tutte le verdure saranno morbide aggiungere la parte frullata e far cuocere insieme per pochi minuti.

Per fare la "panna acida" aggiungere allo yogurt poche gocce di succo di limone.

Decorare con la "panna acida" e i cetriolini in salamoia.

Crocchette di quinoa

150 gr di quinoa, 60 g di ceci lessati, 30 g di funghi porcini secchi, 1/2 cipolla bianca tritata, 100 g di pangrattato, 1/2 carota a dadini piccoli, 2 C. di tamari, 1/2 C. rosmarino tritato, 1/2 C. di zenzero grattugiato, olio extravergine di oliva e sale marino integrale.

Ammollate i funghi in acqua tiepida per 15'. Tritate la cipolla e tagliate la carota a piccoli dadini, versate le verdure in una casseruola insieme a 2 cucchiaini d'olio extravergine e qualche cucchiaino di acqua calda. Fate stufare 2' quindi unite i funghi strizzati e tritati, la quinoa e circa due volte il suo peso di acqua. Aggiustate di sale, portate a bollire e cuocete a fuoco lento per 20' minuti, ponendo sotto la casseruola una piastrina rompifiamma. Fate raffreddare, unite i ceci frullati, l'erba cipollina e poca cipolla tritata che avrete tenuto da parte. Mescolate bene, bagnatevi le mani e fate delle crocchette ben compatte, spennellatele con poco olio extravergine mescolato al tamari e allo zenzero, passatele nel pangrattato e mettetele in forno preriscaldato a 180° finchè formeranno una bella crosticina dorata.

Stufato di ceci e funghi

240 g di ceci, 120 g di seitan a dadini, 25 g porcini secchi, 1 cipolla tritata, 1/2 carota a dadini piccoli, 1 costa di sedano a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 foglia di alloro, 1 C. prezzemolo tritato, 1 C. di olio extravergine, 1 C. tamari, 1 c. semi di cumino, q. b. sale marino.

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Scolateli e metteteli in una pentola a pressione con l'alloro e due parti di acqua fredda. Portate in pressione e cuocete su una piastra rompifiamma per 1 ora e trenta minuti. Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida e lasciateli ammorbidente. In una padella versate l'olio, il cumino e saltate insieme la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio con un pizzico di sale. Unite i funghi tagliati a pezzetti con un poco della loro acqua di ammollo filtrata e cuocete 10 minuti. Versate i ceci, il seitan e il tamari e fate insaporire qualche minuto. A fine cottura unite il prezzemolo e mescolate delicatamente.

Insalata di finocchi e alga dulse

200 g di insalata indivia, 1 carota, 1/2 finocchio, 1 mazzetto di ravanelli, 1 mela rossa, 80 g di noci, 2 C olio extravergine, 2 C. aceto, 1 c. senape, q.b. sale

Mondate e lavate il radicchio e tagliate le foglie a fettine nel senso della lunghezza. Asciugatelo con la centrifuga e riponetelo in una capiente terrina. Lavate le verdure rimanenti. Tagliate la carota a strisce con un pelapatate e affettate il finocchio. Ammollate per 10 minuti l'alga dulse, poi strizzatela, tagliatela a striscioline e conditela con del succo di limone. Togliete il torsolo alla mela e tagliatela a fettine senza sbucciarla. Unite verdure, alga, e frutta nella terrina con il radicchio. Mettete l'aceto, l'olio, la senape, il sale e il pepe in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. In un'ampia ciotola mettetevi l'indivia e il prezzemolo. Versate sull'insalata la salsa emulsionata, le noci leggermente tostate, mescolate bene e servite.

Torta di farro e nocciole

200 g nocciole, 200 g farina di farro, 200 g malto di riso, 100 g uvetta ammollata, 100 g latte di soia, 50 g crema di nocciole, 2 C. olio extravergine, 2 uova, 1 C. di zucchero di canna, 1 bustina di lievito, buccia tritata di mezzo limone, 1 pizzico di sale

Setacciate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Tritate finemente le nocciole, grattugiate la buccia di mezzo limone. Montate le uova con lo sciroppo di riso e unite la crema di nocciole mescolata all'olio, al latte di soia e alla buccia di limone. Incorporate poco alla volta la farina, le nocciole tritate e l'uvetta. Versate il composto su una teglia rotonda di 26 cm di diametro, precedentemente unta e infarinata. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

na. Bollite i rametti per cinque minuti e filtrate.