

Lezione di dicembre (3^a)

Crema di carciofi

1,2 litri di brodo vegetale, 5 carciofi, 1 cipolla, 1 topinambur, 60 g farina di avena, 3 C. olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 C. prezzemolo tritato, 1/2 limone, q.b. sale marino integrale

Private i carciofi delle foglie esterne più dure, cimатели e tagliate i gambi.

Dividete a metà i carciofi, con un cucchiaino eliminate il fieno centrale, tagliateli a spicchietti sottili e metteteli a bagno in una terrina con acqua fredda acidulata con il succo di mezzo limone, per impedirne l'ossidazione. Versate 2 cucchiai d'olio in una pentola e rosolate la cipolla affettata per qualche minuto. Unite i carciofi ben sgocciolati, un pizzico di sale e fate stufare per 5 minuti a fuoco medio. Aggiungete la farina di avena, mescolate bene e versate il brodo caldo. Proseguite la cottura per 30 minuti. Condite con poco prezzemolo tritato, qualche goccia di olio extravergine e servite.

Miglio e porri

Mezzo litro abbondante di brodo vegetale, 250 g di miglio, 2 porri, 3 scalogni tritati, un pezzetto di zucca gialla a dadini, 3 C. semi di zucca, 2 C. olio extr., 1 pizzico di peperoncino, q.b. sale marino.

Versate il miglio in un colino, sciacquatelo con acqua corrente e ponetelo a scolare. Scaldate l'olio extravergine in un casseruola, unite 2 cucchiai di brodo vegetale e stufate gli scalogni e i porri con un pizzico di sale e il peperoncino, mescolando con un cucchiaio di legno. Unite il miglio e fate insaporire per qualche minuto sempre mescolando. Aggiungete il brodo di verdura (2 volte il volume del miglio) e portate a bollore. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete 25 minuti. Tostate i semi di zucca in una padella finchè risultano leggermente dorati, spostateli in una scodella e conditeli con alcune gocce di tamari. Servite il miglio con i semi tritati.

Fishcakes al forno al profumo di aneto

350 g di filetto di merluzzo fresco, 2 patate, 1 cipolla, 1 uovo, 2 C. di aneto tritato, 2 C. di farina tipo 2, 1 C. olio extrav. di oliva, q.b. curcuma, sale e pepe.

Lavate le patate e fatele cuocere in una pentola con abbondante acqua salata finchè risultano tenere. Nel frattempo spellate e spinatelo il pesce, lavatelo accuratamente, asciugatelo con un canovaccio e tritatelo. Raccogliete la polpa tritata in una terrina.

Schiacciate le patate ancora calde, lasciatele raffreddare e unitele al pesce tritato. Tritate finemente il porro e fatelo appassire leggermente in una padella spennellata con olio d'oliva. Lasciate intiepidire e versatelo sul composto di pesce e patate, unite 1 uovo intero, l'aneto, l'arrow-root, un po' di pangrattato e di buccia di limone grattugiata, un pizzico di sale e pepe appena macinato, quindi mescolare finchè gli ingredienti saranno ben amalgamati. Con le mani infarinate formate delle crocchette. Spennelatele con poco olio, passatele nel pangrattato e fate cuocere in forno a 180° finchè saranno dorate. Servitele subito ben calde.

Insalata di radicchio di castelfranco e arance

1 arancia, 1 cespo di radicchio di castelfranco, 1/2 cespo di radicchio rosso, 60 g di pistacchi, 60 g di olive nere, 2 C. olio extravergine, 2 C. aceto di riso, q.b. sale e pepe bianco

Mondate e lavate i radicchi e tagliateli a listarelle. Asciugateli con la centrifuga e riponeteli in una capiente terrina. Sbucciate a vivo l'arancia e tagliatela a tocchetti. Mettete l'aceto, l'olio, il sale e il pepe in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsa emulsionata e mescolate bene. Unite le arance a tocchetti, i pistacchi leggermente tostatati e tritate, le olive, mescolate ancora rapidamente e servite.

Bavarese alle mele

1 kg mele lavate e sbucciate, 1 lt latte di avena, 200 g mandorle intere, 10 C. agar-agar in fiocchi, 200 g malto di grano, 3 C. sciroppo d'acero, succo di 1/2 limone, 3 C. mirin, q.b. sale marino. Decorazione: 2 C. crema di nocciole, 2 C. malto di grano, 1/2 C. vaniglia, q.b. sale marino

Frullate le mandorle aggiungendo il latte di avena un poco alla volta; mettete sul fuoco aggiungendo l'agar-agar e il sale. Quando l'alga è completamente sciolta, aggiungete il malto e lo sciroppo d'acero. Versate il tutto ancora una volta nel frullatore e frullate con le mele pelate crude, unendo il succo di limone e il mirin. Mettete il liquido in uno stampo da plum cake, oppure su scodelline di carta e lasciate raffreddare. Salsa: unire a caldo la crema di nocciole, il malto, la vaniglia e il sale.

Tè in rametti

1 C. di tè kukicha in rametti, 1 litro d'acqua.

Il tè di tre anni (bancha) è costituito dalle foglie e dai rametti di una varietà di thè ottenuto con procedimenti naturali, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di thè bancha: il Kukicha, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'Ojicha, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina. Bollite i rametti per cinque minuti e filtrate.