

2^ Lezione

Riso integrale e orzo con asparagi

300 g di riso integrale, 100 g di orzo perlato, 1 cipolla, 12 asparagi, ½ bicchiere di vino bianco, 1 bustina di zafferano, 1 dado vegetale, 1 C. di prezzemolo tritato, 2 C. olio extrav. d'oliva, q.b. sale marino

Lavate accuratamente il riso e l'orzo più volte, finché l'acqua rimane limpida. Metteteli nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per 25 minuti (il sibilo si deve appena udire). Sciacquate rapidamente il cereale l'acqua fredda e scolatelo molto bene.

Nel frattempo tagliate le punte tenere degli asparagi e tenetele da parte. Affettate la parte rimanente, tritate la cipolla e fate imbiondire entrambi nell'olio. Unite riso e orzo cotti al dente e bagnate prima con un po' di vino bianco e poi con del brodo vegetale caldo, versandone un po' alla volta e mescolando. Dopo qualche minuto aggiungete le punte degli asparagi tritate e gli stimmi di zafferano (sciolti in un pochino di brodo caldo) e mescolate ancora qualche istante. Aggiustate di sale. Spegnete, condite con il prezzemolo tritato e servite.

Seitan al rosmarino

420 gr di seitan, 1 rametto di rosmarino, 1 C. olio extrav., ½ C. tamari, 1 c. succo di limone, prezzemolo per decorare.

Tagliate il seitan a striscioline e saltatelo a fiamma vivace in un poco d'olio extravergine e un pizzico di rosmarino tritato. Quando è dorato, aggiungete qualche goccia di tamari e succo di limone, fate asciugare, spegnete e servite caldo con qualche foglia di prezzemolo intera.

Insalata primaverile

150 g di lattughino, 80 di tarassaco, 50 gr di rucola, 1/2 cipolla rossa, 1 mazzetto di ravanelli, 1 mela verde, 1/2 limone, 1 C. di mandorle, 2 C. di olio d'oliva extrav., q.b. sale e pepe.

Mondate l'insalatina, lavate bene le foglie, scolatele e spezzettate le più grandi. Lavate separatamente il tarassaco e la rucola. Lavate le mele, tagliatele in quattro, detorsolatele e tagliatele a fettine lasciando la buccia. Mescolate in una insalatiera il lattughino e le fettine mela. Aggiungete la cipolla affettata sottilissima dopo averla ammollata in acqua fredda e scolata. Per preparare la salsa spremete mezza arancia e filtrate il succo. Mettete in una ciotolina il sale, il pepe e il succo d'arancia e di limone mescolando bene. Unite l'olio e sbattete il composto con una forchetta fino a ottenere una salsa chiara e gonfia. Versate la salsa sull'insalata, mescolate e servite decorando con dei fiori di campo.

Biancomangiare alle fragole

1,250 lt acqua, 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

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.