

# Lezione di cucina naturale

---

## Zuppa di lenticchie rosse decorticate

*360 g lenticchie rosse decorticate, 150 g cavolo capuccio, 1 carota, 1 cipolla bianca, , 1 gambo di sedano, 1 C. miso, 1 striscia di wakame, 1 C. olio extrav., 1 C. erba cipollina tagliata sottile, q.b. sale marino e pepe*  
Tagliate le verdure a piccoli dadini e ammolate la wakame. In una pentola saltate le verdure in un po' di olio, aggiungete acqua calda a coprire, unite le lenticchie e la wakame. Coprite e cuocete per 35'. Sciogliete il miso in un po' di brodo caldo e versatelo nella zuppa. Servite con il verde del cipollotto tritato fine.

## Riso integrale con porri e zucca

*360 g di riso integrale, 2 porri, 150 g zucca a dadini, 60 g di olive nere, 1/2 C. di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 C. olio extrav. d'oliva, 1 c. di curcuma, q.b. sale marino*

Lavate accuratamente il riso più volte, finchè l'acqua rimane limpida. Mettetelo 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 30 minuti (il sibilo si deve appena udire).

Nel frattempo mondate i porri e lavateli accuratamente. Tagliateli a fettine e mettetli in un tegame insieme all'aglio schiacciato, alla curcuma e a poco olio extravergine. Fate rosolare qualche istante e unite quindi la dadolata di zucca. Continuate a mescolare qualche minuto a fiamma vivace, togliete l'aglio e continuate la cottura coperto, unendo un po' di acqua calda o del leggero brodo vegetale. Unite il riso cotto al dente e mescolate bene. Aggiustate di sale. Spegnete, condite con il prezzemolo tritato e servite.

## Filetti di sgombro all isolana

*6 filetti di sgombro, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. sale marino e pepe; 1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di origano, 1/2 spicchio d'aglio, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe e succo di limone o aceto.*

Lavate bene i filetti di pesce a asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con l'olio extravergine, poco succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene e lasciate marinare per 30'. Infornate a 160° e fate cuocere 7-10 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, origano, pepe, l'olio di oliva e poco succo di limone o aceto. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

## 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.

## Muffins all' arancia

*300 g farina tipo 2, 250 g farina di mais fioretto, 100 g latte di soia, 150 g sciroppo d'acero, 50 g olio di oliva extravergine, 1 bustina lievito istantaneo, 1 pera sbucciata a dadini, succo e buccia di 2 arance, 1 manciata di uvetta, q.b. sale.*

Mescolate insieme le farine, il lievito, la buccia d'arancia grattugiata con un pizzico sale. Aggiungete le pere a dadini e l'uvetta e quindi gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero e latte di soia e il succo di 2 arance). La consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida. Ungete delle formine, versate il composto per  $\frac{3}{4}$  e infornate per 20' a 180°.

## 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 ol 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.