

RICETTE I CEREALI

SNACK DI QUINOA CROCCANTE

Ingredienti:

200g di quinoa, 150g di zucca, 100g di cavolo romano, 100g di cavoletti di Bruxelles, 50g di cipolla, zenzero, curry thai, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, semi di zucca, semi di girasole, semi di sesamo neri, scorza di limone.

Preparazione:

- Mettere in ammollo la quinoa per 6 ore, quindi sciacquare, tostare e cuocere in 400g d'acqua salata.
- A parte lavare e mondare le verdure, tagliare la zucca, il cavolo romano ed i cavoletti di Bruxelles a spicchi.
- Cuocere in un wok con un pizzico di sale, pepe, zenzero, curry thai ed un filo d'olio extravergine d'oliva le verdure secondo la tecnica del nitukè in progressione: cipolla, cavoletti di Bruxelles, cavolo romano e zucca.
- Tostare i semi di zucca e girasole. Tritarli in modo grossolano.
- Condire la quinoa con le verdure, unire la scorza di limone finemente tritata.

E' possibile sostituire la quinoa con il cous cous oppure del riso rosso utilizzando le tecniche adeguate di cottura per ciascun cereale.

VELLUTATA FOGLIATA

Ingredienti:

150g di foglie e parte coriacea del cavolfiore, 150g di foglie e parte coriacea del broccolo, 50g di foglie di sedano, 100g di foglie di cavolo romano, 100g di porro, 100g di patate, 100g d'okara di mandorle, 100g di tritello di segale, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, bouquet di erbe aromatiche, scorza di limone, brodo vegetale.

Preparazione:

- lavare tutte le foglie e tagliarle grossolanamente, tagliare a dadini le parti coriacee delle crucifere, tritare finemente il porro, tagliare a dadini le patate, tritare finemente le scorze di limone.
- In una pentola da bordi alti rosolare con un filo d'olio extravergine d'oliva ed un pizzico di sale, il porro, le patate e l'okara di mandorle.
- Lasciar insaporire a fuoco vivo per qualche minuto. Quindi aggiungere le foglie tagliate grossolanamente ed il bouquet di erbe aromatiche.
- Coprire con il brodo vegetale e far cuocere per dieci minuti.

- Togliere quindi il bouquet di erbe aromatiche, regolare di sale e pepe, aggiungere il limone finemente tritato.
- Frullare il tutto fino ad ottenere una crema morbida ed omogenea.
- Incorporare il tritello e continuare la cottura per dieci minuti.
- Servirla ben calda accompagnata da olio al rosmarino.

GRANO SARACENO RISOTTATO AI BROCCOLI E LIMONE

Ingredienti:

200g di grano saraceno decorticato, 400g di brodo vegetale, 300g di broccolo, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, 200g di porro, 50g di anacardi al naturale, succo di limone, scorza di limone.

Preparazione:

- Mettere in ammollo gli anacardi per 6 ore.
- Mettere in ammollo il grano saraceno decorticato per qualche ora. Sciacquare, tostare a secco quindi cuocere per assorbimento a fuoco lento; a metà cottura aggiungere i fiori di broccolo tagliati a dadini.
- A parte lavare e mondare il broccolo, tagliare a dadini tenendo separata la parte più coriacea dai fiori.
- In una padella rosolare i dadini di broccolo più coriacei con un filo d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Dopo qualche minuto aggiungere metà dei fiori di broccolo, unire se necessario un po' di brodo vegetale e continuare la cottura per qualche minuto fino ad ottenere un composto morbido. Frullare quindi il tutto con aggiunta di un po' di brodo vegetale ed un filo d'olio e montare fino ad ottenere una crema liscia ed uniforme.
- Lavare, mondare e tritare il porro, quindi stufarlo in padella con sale e brodo vegetale. Quando il porro sarà morbido frullarlo con gli anacardi e l'aggiunta d'acqua fino ad ottenere un burro morbido e liscio da utilizzare per la mantecatura del grano saraceno.
- Tritare finemente le scorze di limone.
- A tre quarti di cottura del grano saraceno incorporare la crema di broccolo, regolare di sale e pepe.
- Mantecare con il burro di porro, il succo di limone e la scorza di limone. Servire ben caldo.

CROCCHETTE AI FIOCCHI D'AVENA E VERDURE

Ingredienti:

150g di fiocchi d'avena, 50g di farina di riso integrale, 100g di ortaggi crudi grattugiati, 400g di latte vegetale, abbondante erba cipollina o rosmarino, sale, pepe, pangrattato, olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

- mescolare tutti gli ingredienti in una casseruola. Alzare il fuoco e mescolare continuamente finché l'impasto non diventa compatto e difficile da manipolare.
- Togliere dal fuoco, lasciar raffreddare.
- Prelevare un po' d'impasto e formare con le mani una crocchetta. Passarla nel pangrattato. Continuare così fino all'esaurimento dell'impasto.
- Cuocere in padella con un fondo d'olio a fuoco vivo. Adagiare su carta assorbente prima di servire accompagnate da una salsa.

PATE' DI CAROTE

Ingredienti:

600g di carote lessate, un pizzico di sale, un pizzico di paprika dolce, un pizzico di peperoncino, olio extravergine d'oliva, succo di limone, 60g di noci.

Preparazione:

- Tostare le noci in padella per qualche minuto.
- Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea e morbida.

E' un accompagnamento ideale per crostini con germogli, ma si sposa bene anche con i cereali e le proteine.

PANNA COTTA AGRUMATA

Ingredienti per la panna cotta:

500g di latte di mandorla, 300g di latte di nocciola, vaniglia, anice stellato, cannella, scorzadi limone, scorza d'arancia, 50g d'amido di riso, 30g d'amido di mais, 240g di zucchero di canna, 250g d'arancia mondata, 120g di nocciole tostate, marmellata d'agrumi, spicchi d'arancia.

Preparazione della panna cotta:

- Tritare grossolanamente le nocciole e finemente la scorza d'arancia. Affettare finemente gli spicchi d'arancia.
- In una pentola dai bordi alti riscaldare fino ad 85° il latte vegetale insieme alla stecca di vaniglia, l'anice stellato, la cannella e la scorza di limone. Lasciar riposare per una notte.

- Trascorso il tempo di riposo filtrare il latte e prelevarne 160g.
- In una ciotola miscelare tra loro gli amidi, unire quindi 160g di latte vegetale e stemperare.
- Rimettere sul fuoco il restante latte unire lo zucchero e riscaldare fino ad 85°.
- Versare a filo gli amidi stemperati e continuare la cottura fino a quando il composto sarà ben rappreso.
- Disporre sul fondo dei bicchieri la marmellata d'agrumi stemperata, versare metà della panna cotta leggermente intiepidita, disporre l'arancia tagliata e ricoprire con la restante panna cotta, lasciar raffreddare.
- Porre in frigo per due ore.

Completare con le nocciole tostate e tritate grossolanamente e scorze d'arancia.

LATTE D'AVENA AUTOPRODOTTO

Ingredienti: 300g d'avena in chicchi, 2lt d'acqua.

Preparazione: ammolate l'avena per alcune ore, dopodiché fatela cuocere in pentola con due litri d'acqua, per due ore a fuoco molto lento. Il liquido ottenuto a fine cottura può essere utilizzato come latte, mentre la parte solida può essere frullata per ottenere una crema nutriente e gustosa, profumandola con un po' di cannella e con la scorza grattugiata di un limone: molto indicata per golose merende o per sostanziose prime colazioni.

LATTE DI RISO AROMATICO AUTOPRODOTTO

Ingredienti: 100g di riso integrale, 5-6 mandorle spellate e tritate, 1lt d'acqua.

Preparazione: lavate il riso e mettetelo in ammollo per una notte con 5-6 mandorle spellate e tritate. Scolatelo e mettetelo a cuocere con l'acqua prevista dalla ricetta per un paio d'ore a fuoco moderato. Dovrà risultare stracotto, lasciate riposare il riso nella sua acqua per una ventina di minuti. Frullate il tutto con un mixer fino ad ottenere un composto uniforme (se dovesse risultare troppo denso potete aggiungere dell'acqua). Mettete nuovamente sul fuoco e fate cuocere per un'altra ora. Filtrate con un colino ed un telo a maglia fina separando la parte solida da quella liquida. Quest'ultima potrà esser aromatizzata con bacche di vaniglia o cannella.