

Ricette i legumi

HUMMUS DI CECI AL PROFUMO DI MARE

Ingredienti:

250g di ceci lessati, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di tahin, succo di limone, olio extravergine d'oliva, sale, pipali, acqua, 30g di wakame spadellata.

Preparazione:

- Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed uniforme. Durante l'operazione aggiungere l'acqua necessaria per ottenere una consistenza finale soda ma liscia.
- A piacere l'hummus può esser arricchito con spezie e/o erbe aromatiche.

Ideale accompagnamento per crostini, polpette, burgher, sandwich o per una colazione salata.

CREMA DI CANNELLINI CON RADICCHIO E NOCI

Ingredienti:

300g di cannellini, 60g di carota tritata, 30g di sedano tritato, 60g di cipolla, alloro, rosmarino, alga kombu, sale, pepe, 80g di noci sgusciate, 120g di radicchio di Treviso mondato, scorza d'arancia, succo di limone, olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

- Seguire la procedura standard per l'ammollo dei cannellini, quindi cuocerli in abbondante acqua non salata con alga kombu ed alloro per una ventina di minuti.
- A parte in una pentola dai bordi alti rosolare con sale, pepe, olio extravergine d'oliva il trito di carota-sedano-cipolla insieme ad un paio di foglie d'alloro ed un rametto di rosmarino.
- Dopo qualche minuto aggiungere 2/3 dei cannellini lessati, coprire con acqua, salare, pepare e continuare la cottura per una decina di minuti. Quindi frullate fino ad ottenere una crema liscia ed uniforme.
- Affettare finemente il radicchio di Treviso, condirlo con sale, succo di limone, scorza d'arancia ed olio extravergine d'oliva.
- Tritare grossolanamente le noci.
- Unire i cannellini non frullati alla crema, lasciar insaporire qualche minuto.
- Servire la crema di cannellini accompagnandola con il radicchio di Treviso condito con le noci. Completare con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.

PROFUMO DI PASTICCIO

Ingredienti per la pasta

lasagne integrali senza uovo, sale, olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

- Lessare in acqua bollente salata con un goccio d'olio extravergine d'oliva per circa 6 minuti le lasagne integrali.
- Stenderle su un panno asciutto e lasciarle raffreddare.

Ingredienti per il "ragù":

500g di lenticchie, pepe nero, 2 foglie di alloro, 4 chiodi di garofano, salsa di pomodoro, brodo vegetale, 200g di trito di carote/sedano/cipolla, olio extravergine d'oliva, sale, olio al limone.

Preparazione:

- fare un soffritto con carote, sedano e cipolla tritati, aggiungere il pepe nero, le foglie d'alloro ed i chiodi di garofano. Rosolare per qualche minuto quindi aggiungere le lenticchie e coprire con il brodo. Lasciar stufare per circa 20-30 minuti, unire quindi la salsa di pomodoro, qualche goccia d'olio al limone e continuare la cottura per altri 10-15 minuti circa. A fine cottura regolare di sale e aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva.

Ingredienti per la besciamella:

70g di amido di mais, 800g di latte di soia, 200g di latte di nocciole, sale, noce moscata.

Preparazione:

- sciogliere l'amido in un po' di latte con l'aiuto di una frusta. Trasferire sul fuoco il restante latte e portarlo ad ebollizione aggiungendo un pizzico di sale. Quando il latte raggiungerà il bollore versare a filo l'amido stemperato e far cuocere per qualche minuto. Aggiungere la noce moscata in polvere. Tenere da parte.

Nocciole e mandorle tostate e tritate, olio alle erbe.

Composizione:

porre sul fondo della teglia un po' di besciamella distribuendola in modo uniforme. Coprire con uno strato di lasagne, distribuire un paio di cucchiari di "ragù", coprire con la besciamella e qualche goccia d'olio alle erbe. Continuare l'operazione fino ad esaurimento degli ingredienti. Spolverizzare con nocciole e mandorle tostate. Infornare a 180° per 20 minuti.

FRITTATINE SFIZIOSE

Ingredienti per le frittatine:

200g di farina di ceci, 400g d'acqua, sale, pepe, olio extravergine d'oliva, 140g di cipolla di Tropea, 200g di broccolo di Creazzo mondato, rosmarino.

Preparazione:

- Setacciare la farina di ceci con un passino a maglia fina, quindi stemperarla in una boule aggiungendo poco alla volta l'acqua. Lasciar riposare a temperatura ambiente per 30 minuti.
- A parte tritare finemente la cipolla di Tropea, affettare finemente il broccolo di Creazzo tenendo separata la parte fogliata dalla parte coriacea. Tritare finemente il rosmarino.
- In una padella versare un filo d'olio extravergine d'oliva oppure riscaldare un paio di cucchiai d'acqua, porre la cipolla e lasciarla cuocere a fuoco vivo rimestando continuamente. Regolare di sale.
- Aggiungere alla cipolla la parte coriacea del broccolo di Creazzo, lasciar cuocere per qualche minuto, quindi incorporare la parte fogliata. Regolare di sale.
- Far cuocere per qualche minuto; le verdure dovranno risultare cotte ma croccanti.
- Lasciar raffreddare il condimento di verdure.
- Condire la pastella di ceci con sale, pepe e rosmarino tritato. Areare bene con una frusta.
- Incorporare la cipolla ed il broccolo freddi.
- Riscaldare una padella piana dal fondo spesso leggermente oliata. Quando sarà calda versare il composto della frittata, porre il coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento.

Ingredienti per il condimento:

200g di cappuccio viola affettato finemente, 100g di salicornia, sale, olio extravergine d'oliva, aceto di mele, succo di limone, croccante di semi.

Preparazione:

- Padellare il cappuccio viola finemente affettato con un pizzico di sale ed olio extravergine d'oliva. Durante la cottura se necessario aggiungere un po' d'acqua.
- Quando il cappuccio sarà morbido sfumarlo con aceto di mele.
- Padellare a parte la salicornia con un succo di limone ed olio extravergine d'oliva per pochi secondi.
- Unirla al cappuccio e lasciar insaporire.

Servire la frittata accompagnata dal cappuccio al profumo di mare.

TAJINE DI VERDURE MAROCCHINE

Ingredienti:

150g di cavolo romano, 100g di cavolfiore, 250g di patate, 350g di carote, 100g di prugne, 50g di uvetta, 250g di fagioli borlotti lessati come da procedura standard, sale, olio extravergine d'oliva, zenzero fresco, cannella, cumino, coriandolo, 1 cipolla finemente tritata, succo di limone, scorza di limone, salsa di pomodoro o pomodori pelati.

Per l'accompagnamento:

200g di cous cous integrale, sale, olio extravergine d'oliva, prezzemolo fresco, menta fresca o secca, mandorle tostate.

Preparazione:

- in un'ampia pentola tostare le spezie insieme a sale ed olio extravergine d'oliva. Unire quindi la cipolla e lasciarla appassire per alcuni minuti.
- Unire quindi il succo di limone, la scorza di limone, la salsa di pomodoro e lasciar insaporire per qualche minuto.
- Unire quindi le verdure e le prugne e lasciar cuocere lentamente per una ventina di minuti.
- Unire i fagioli borlotti e l'uvetta e cuocere per altri cinque minuti.
- A parte portare ad ebollizione 300g d'acqua salata, unire il cous cous coprire con il coperchio e lasciar riposare per qualche minuto fino a quando il cous cous si sarà gonfiato.
- Sgranarlo con una forchetta ed un filo d'olio extravergine d'oliva.
- Condirlo con prezzemolo e menta fresche finemente tritate e mandorle tostate.
- Accompagnare le verdure con il cous cous.