

Diamo
gusto
alla salute



Zuppa di farro con fagioli

INGREDIENTI:

1 tazza di farro
2 tazze di acqua
½ tazza di borlotti
2 tazze di acqua
2 foglie di alloro
Mezza cipolla
Una gamba di sedano
Una carota

Lavate il farro e mettetelo a bagno per una notte direttamente nelle due tazze di acqua. Mettete la pentola sul fuoco, portare ad ebollizione, salate, abbassate la fiamma, coprite e mettete uno spargi fiamma sotto la pentola cuocendolo per 50 minuti. Sciacquate i fagioli che saranno stati a bagno per una notte e metteteli in una pentola a pressione con l'alloro. Portate la pentola in pressione, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per 50 minuti. Fate abbassare la pressioni, salate e fate cuocere per altri 10 minuti. Intanto tritate sedano, carota e cipolla e metteteli in una pentola con due cucchiari di olio di oliva e fate soffriggere le verdure. Aggiungete il farro cotto e i fagioli con l'acqua di cottura, e fate sobbollire per 20 minuti circa. Servite caldo con dello scalogno tritato.

Crema di miglio e zucca

INGREDIENTI:

½ tazza di miglio già lavato

½ tazza di zucca tagliata a dadi di 2-3 cm

2 tazze d'acqua

Mettete il miglio in un tegame e scottatelo per alcuni minuti tenendo la fiamma bassa, fino a quando non diventa dorato e sprigiona un buon aroma, girandolo di continuo per evitare che si bruci., Levate il miglio dal fuoco e versatelo in una casseruola. Aggiungete l'acqua, la zucca . Coprite, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere a fuoco lento per circa 30-35 minuti, o fino a quando il miglio non assume una consistenza cremosa ed è ben cotto. Versatelo quindi nelle singole scodelle e guarnite con del prezzemolo tritato.

Alici in verde

INGREDIENTI:

400 g di alici

3 limoni

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 spicchi di aglio

2 pizzichi di sale

Togliete la spina centrale, lavatele ed asciugatele. Mettetele aperte in un piatto, versateci sopra il succo di limone e il sale, copritele e ponetele in frigo per una notte (diventano bianche). Scolate bene il limone dalle acciughe, aggiungetene ancora un po' e scolate ancora. Condite con l'olio, il prezzemolo tritato e l'aglio schiacciato.

NOTA BENE: essendo pesce crudo accertarsi che abbia subito un trattamento termico di almeno 24 h a -20°C al fine per abbattere un eventuale contaminazione da Anisakis.

Riso e pasta alle vongole

INGREDIENTI:

400 g di riso integrale

½ kg di vongole

1 spicchio d'aglio tritato

1 cipolla tritata

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Cuocete il riso integrale con una parte e ½ d'acqua e due pizzichi di sale nel modo consueto. Lavate le vongole e mettetele a bagno con un pizzicalo di sale. Portate a bollire un po' d'acqua in una pentola, buttate le vongole (dopo averle ben sciacquate) e fate aprire i gusci. Scolarle tenendo l'acqua da parte e separarle dal guscio. Scaldate l'olio in una pentola, saltare l'aglio e la cipolla con un pizzico di sale, dopo un po' aggiungere le vongole e l'acqua usata per bollire le vongole filtrata. Continuate la cottura del sugo a fiamma bassa per 30 minuti. Unite il riso e il prezzemolo e servite.

Sarde a beccafivu

INGREDIENTI:

800 g di sarde

200 g di pangrattato

80 g di uvetta

80 g di pinoli

succo di 2 limoni

3 acciughe sotto sale

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

qualche foglia di alloro

q.b di sale marino e di pepe

Ribollita toscana

INGREDIENTI:

200 g di cannellini
un ceppo di cavolo nero
1 cipolla
1 porro
1 carota
1 gambo di sedano
2 spicchi di aglio
olio di oliva extravergine
rosmarino
timo
alloro
sale marino integrale
pane secco

Mettere in ammollo i fagioli una notte, scolarli e cuocerli in pentola a pressione coperti d'acqua $\frac{1}{2}$ ora. Lavare e scottare in acqua bollente salata il cavolo nero per qualche minuto, scolarlo e tagliarlo a striscette. Fare un battuto con la cipolla, il porro, il sedano, la carota e l'aglio e soffriggerlo nell'olio con il timo, il rosmarino tritato e l'alloro. Aggiungere il cavolo nero, far insaporire salare e pepare e lasciare rosolare ancora per 10 minuti. Unire i fagioli già cotti e tanta acqua di cottura fino ad ottenere la densità di zuppa desiderata. Lasciare cuocere a fuoco moderato per 15 minuti. Tagliare il pane a fette e strofinarlo con l'aglio, sistemarlo nella zuppiera, versarvi sopra la zuppa e lasciare che si ammorbidisca rimestando poi per bene.

Hummus di ceci

INGREDIENTI:

300 g di ceci cotti e scolati
40 g di tahin (burro di sesamo) o olio extravergine d'oliva
100 g di cipolla tagliata a dadini
aglio se piace
aceto di mele
capperi
1 cucchiaino di erba cipollina a piccoli pezzi
acqua di cottura dei ceci
rametti di prezzemolo per guarnire

Mettete in un frullatore e fate un purè con tutti gli ingredienti aggiungendo dell'acqua di ceci se occorre. Togliete gli ingredienti frullati e mescolateli all'erba cipollina. Guarnite con il prezzemolo e servite.

Muffins

INGREDIENTI:

400 gr di farina semi-integrale
100 ml olio di oliva extravergine
3-4 mele grattugiate
200 gr di uvetta
100 ml di succo di mele
100 gr di granella di nocciola
scorza di limone grattugiato
un pizzico di sale marino integrale
 $\frac{3}{4}$ di bustina di lievito

Mescolare gli ingredienti secchi e renderli cremosi versandogli il succo di mela e l'olio precedentemente miscelati. Aggiungere la mele, l'uvetta, la granella di nocciole, la vaniglia e la scorza di limone e versare nelle formine. Infornare a forno caldo per 45 minuti a 180°.

Zuppa di carota

INGREDIENTI:

6 carote grosse
1 cipolla media tritata
1 litro di acqua
sale q.b.
scalogno a fette per guarnire

Mettete in una pentola le carote e le cipolle, aggiungetevi l'acqua e un pizzico di sale marino. Portate l'acqua ad ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per 15-20 minuti. Guarnite con lo scalogno e servite. Se manca di sapore aggiungere del tamari.

Variante: potete tagliare le carote a tocchi e frullarle alla fine rendendo la zuppa più cremosa, aggiungere dei fiocchi d'avena, soffriggere le cipolle prima di aggiungere acqua e carote.

Riso con salsa di porri e zucca

INGREDIENTI:

2 tazze di riso integrale
4 tazze di acqua
2 pizzichi di sale marino integrale
2 tazze di zucca a cubetti
1 porro medio
1 cucchiaio di olio
1 cucchiaio di succo di zenzero

Cuocere il riso in pentola a pressione per 45 min. con l'acqua ed un pizzico di sale. Nel frattempo far saltare il porro (tagliato fine) e la zucca con un pizzico di sale, in una padella con olio caldo; aggiungere pochissima acqua e far stufare le verdure per 15 min. a fuoco basso e con coperchio. Aggiungere il succo di zenzero, quindi frullare le verdure. Utilizzare questa crema per guarnire il riso cotto normalmente in acqua.

Panino alla crema di ceci

INGREDIENTI:

1 tazza di ceci cotti
acqua quanto basta
aceto di mele
capperi
3 cucchiaini di cipolla grattugiata
2 cucchiari di tahin (burro di sesamo) o olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di erba cipollina o scalogno tritato
pane
cetriolo
lattuga

Mettere nel frullatore ceci, acqua, aceto di mele, capperi, cipolla grattugiata, tahin, erba cipollina e frullate il tutto. Spalmate la crema sul pane, guarnite con cetriolo e lattuga.

Plum cake

INGREDIENTI:

200gr di farina integrale di farro

3 albicocche secche

2 cucchiari di olio di girasole

½ bustina di lievito

1 mela

1 manciata di nocciole

1 manciata di uvetta

succo di mela q.b.

1 pizzico di sale

Unire la farina con il lievito, il pizzico di sale e l'olio. Amalgamare il tutto con il succo di mela. Grattugiare la mela ed unirla all'uvetta ammollata ed alle albicocche tagliate finemente. Unite gli ingredienti secchi agli ingredienti umidi, versateli in una teglia unta e mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.