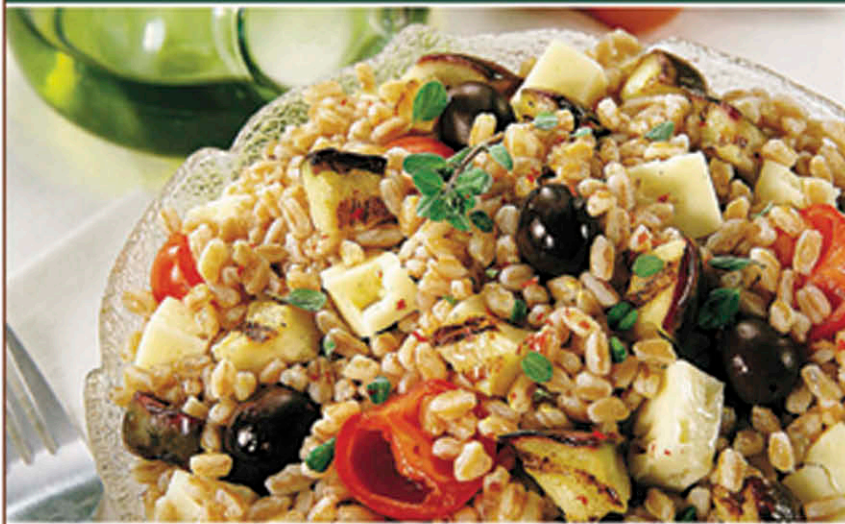


Ricettario



IL LIBRO DEL

Riso e altri cereali



GIUNTI DEMETRA

Licenza edgt-560-768368-8351fe2 rilasciata il 21 gennaio 2018
a Francesco Artosi

Ricettario



IL LIBRO DEL

Riso e altri cereali



 **GIUNTI** DEMETRA

Progetto grafico: Simonetta Zuddas

Realizzazione editoriale: EDIMEDIA SAS, Firenze, via Orcagna 66

Le ricette e i testi sono parzialmente tratti dai seguenti volumi, tutti editi da Giunti:
W. Pedrotti, *I cereali*, 2003; *Lunch Box*, 2006; *Pic nic*, 2006; M.N. Loni, *Blu. 100 ricette di pesce e frutti di mare*, 2007; *Primi piatti di pesce*, 2007; *Voglia di cucinare 2*, 2007; M.N. Loni, *Verde. 100 ricette vegetariane*, 2008; *Voglia di cucinare gold*, 2008; *Cucinare veloce*, 2008; *Il libro della pasta e dei risotti*, 2003; *Primi piatti di verdure*, 2008; *Le ricette della nonna*, 2009; *Il cucchiaino verde*, 2009.

Referenze fotografiche: tutte le immagini appartengono all'Archivio Giunti e a Archivio Giunti/© Arc-en-ciel, Verona, a eccezione delle seguenti:
Archivio Giunti/© Marco Favi, Firenze: pp. 24, 32, 38, 46, 47, 50, 67, 69, 82, 106, 109;
Archivio Giunti/© Giovanni Petronio, Firenze: 31, 35, 42, 53, 62, 65, 72, 74, 79, 110, 113, 115, 116, 118, 119, 125;
Archivio Giunti/© Giuliano Valsecchi: pp. 22, 27, 34, 37, 39, 40, 43, 44, 49, 55, 57, 58, 59, 60, 66, 70, 87, 90, 94, 97, 98, 102, 120, 122, 123, 124, 126;
Corbis: © Viel/SoFood p. 7, © The food passionates p. 13, © Foodfolio/The food passionates p. 17.

Disegni:

Archivio Giunti/© Laura Fasolato; Archivio Giunti/© Claudio Innocenti.
Si ringrazia Mirella Monesi per la realizzazione di alcuni elementi del progetto grafico.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

Si ringrazia lo *Chef de cuisine* Carla Marchetti per la preparazione dei piatti fotografati da Giuliano Valsecchi.

- ☆ Ricetta di facile esecuzione
- ☆☆ Ricetta di media difficoltà
- ☆☆☆ Ricetta elaborata
- Ⓕ Tempo di preparazione
- 🍳 Tempo di cottura

www.giunti.it

© 2011 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 - 50139 Firenze - Italia
Via Dante, 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844042110

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

Sommario

L'abc dei cereali

Preziosi cereali	6
Consigli per la cottura	8
Il riso	16

Riso e risotti

Kedgeree indiano rivisitato	24
Riso cardamomo e lime	25
Riso e scampi al cartoccio	25
Tortini di riso, peperoni e funghi	26
Cestini di riso	26
Pompelmi al riso	27
Risotto alla cannella	28
Risotto con sarde e mandorle tostate	28
Risotto alla crescita	29
Riso con pollo e champignon	29
Risotto melanzane e ricotta	30
Risotto carote ed emmenthal	30
Risotto primavera	31
Risotto ai funghi e zafferano	32
Risotto radicchio rosso e taleggio	33
Risotto ai mandarini	33
Risotto ai mirtilli ed erba cipollina	34
Risotto verde con salsa di nocciola	35
Risotto al tartufo	36
Risotto gorgonzola e prosciutto	36
Ciambella di pesce allo sherry	37
Riso al curry con gamberi	38
Risotto di zucca mantovana	39
Riso ai germogli e pecorino	40
Riso indiano con gamberetti	41
Riso alla melagrana e crema di porri	41
Risotto prugne e mele	42
Risotto capesante e rucola	43
Risotto al pesto di pistacchi	44
Risotto alle noci	45
Risotto con la fonduta	45

Risotto allo scoglio con timo	46
Risotto al nero di seppia	47
Corona di riso imperiale	48
Gratin di riso con pomodori	48
Riso in forno alla napoletana	49
Paella di pesce	50
Riso alla diavola	51
Riso pomodori e mozzarella	51
Riso prelibato ai filetti di sogliola	52
Riso con verdure ed erbe aromatiche	52
Riso cardamomo e pistacchi	53
Riso integrale ai porri	54
Riso dolce al tonno	54
Riso rucola e spumante	55
Riso ai gamberetti in salsa rosa	56
Sformato di riso in salsa di zucca	56
Timballo di riso e trota in salsa	57
Timballo di riso sfizioso	58
Riso basmati alle melanzane	59

Piatti caldi di cereali

Scodelline di patate al bulghur	62
Couscous marinaro	63
Quinoa con verdure in fricassea	63
Miglio alla zucca	64
Miglio ai porri	64
Couscous coloniale	65
Orzo alle prugne	66
Anello di riso, avena e kamut	67
Gran misto cereali, legumi e verdure	68
Saraceno al forno	68
Couscous nelle zucchine	69
Couscous mediorientale	70
Miglio alle melanzane	71
Miglio ai funghi	71
Misto reale di avena e ceci	72
Orzo piccante con le olive	73
Saraceno e broccoletti	73
Orzo rivitalizzante	74

Crocchette gustose di miglio	75	Crema di saraceno	100
Avena piccante	75	Minestra di riso e pesce	
Pallete di amaranto	76	San Pietro	100
Sformato di segale	76	Minestra di segale	101
Farro, rosmarino e coda di rospo	77	Minestra di farro con asparagi	101
Crocchette di mais	77	Zuppa canestrelli e legumi	102
Pomodori al gran cereale	78	Zuppa di riso, tonno	
Carciofi ripieni di farro e pancetta	78	e melanzane	103
Barchette di segale	79	Minestra d'avena e spinaci	103
Avena ai carciofi	80	Minestra di riso e asparagi	104
Frittelle di segale	80	Zuppa d'orzo in fiocchi	104
Misto rosso d'orzo e frutta		Minestra di miglio leggera	105
secca	81	Zuppa di grano saraceno	
Miglio al forno	81	e cipolle	105

Zuppe e minestre di cereali

Gran zuppa di farro e fagioli	84	Minestra con i capunot	106
Minestra di orzo e cime d'ortica	84	Zuppa di semola e mandorle	107
Orzetto alla trentina	85	Zuppa in fantasia di amaranto	107
Zucca di granoturco	85	Minestra di latte e castagne	108
Riso con la verdura	86	Minestra di riso alla valdostana	108
Passata di miglio	86	Zuppa ricca	109
Mesciuia	87		
Minestra di riso all'uovo			
e limone	88		
Minestra di riso e fave	88		
Minestra di ceci, fagioli			
e farro	89		
Minestra d'ortiche	89		
Minestra di farro			
con fiori di zucca	90		
Orzo, zucca e carciofi	91		
Grano saraceno del bosco	91		
Misto mare di calamari e farro	92		
Minestra di riso e funghi	92		
Verdure al chili	93		
Minestra di riso ai sapori dell'orto	94		
Minestrone di orzo e granoturco	95		
Speziata di orzo e pollo	95		
Minestra di cereali e verdure	96		
Zuppa di cereali, verdure			
e capesante	96		
Minestra spinaci e basilico	97		
Minestra d'orzo	98		
Zuppa primavera	99		
Minestra di semola e arselle	99		

Insalate fantasia di cereali

Insalata di grano e dentice	112
Orzo ai pomodorini secchi	112
Insalata di farro e mais	113
Insalata di farro, pomodori	
e menta	114
Misto d'orzo alla frutta secca	114
Insalata alla trota salmonata	115
Insalata di farro	
agli champignon	116
Insalata di riso, noci e pecorino	117
Insalata di mare	117
Insalata di riso mare e orto	118
Insalata di riso basmati	
al granchio	119
Orzo tre colori	120
Insalata di riso e mela verde	121
Insalata primavera	121
Insalata estiva d'orzo	122
Insalata di farro e melanzane	123
Insalata di ceci e zucchine	124
Insalata di riso brasiliana	125
Tabuleh con verdure	126
Bulghur alle noci	127
Bulghur con i baccelli	127

L'abc dei cereali



Preziosi cereali

Nell'alimentazione moderna, specialmente nei Paesi ricchi, i cereali risultano essere piuttosto "fuori moda", nonostante ancor oggi costituiscano a livello mondiale la principale risorsa alimentare per l'uomo. Eppure i nostri bravi cereali si prestano tutti a essere consumati nella loro forma integrale, in svariati modi, a tutti i pasti e in tutte le stagioni. Alimenti versatili, possono essere impiegati sotto forma di chicchi, germogli, fiocchi, farine. Basta solo conoscerli un po'. E in effetti negli ultimissimi anni – con la diffusione dell'interesse per un'alimentazione naturalista, quando non vegetariana, e della revisione (anche in campo medico e scientifico) di alcune convinzioni, che negli ultimi anni avevano determinato l'aumento di prodotti di origine animale o raffinati – si è fatta strada una tendenza che ha ridato credito ai cereali. La loro riscoperta è andata perciò di pari passo con la rivalutazione di un'alimentazione meno adulterata, nella quale si presti una maggior attenzione agli alimenti consumati nella loro forma integrale.

Un famiglia numerosa... e una lunga storia!

La famiglia delle graminacee, cui appartengono i cereali, è particolarmente numerosa e prolifica: ne esistono infatti circa 5000 specie. Decisamente un bel numero! Le piante che vi sono raggruppate sono dette *anemofile*, poiché per l'impollinazione si affidano all'opera del vento. Questo si incarica di far giungere i granelli di polline sugli stimmi, determinando la formazione del seme necessario per l'ulteriore diffusione della famiglia. Le graminacee in grado di fornire farine sono dette "cereali" in ricordo di Cerere, antica divinità italica delle messi, molto venerata nei culti degli antichi Romani dato che i cereali rappresentavano il cibo base dell'alimentazione quotidiana. Miti a parte, sta di fatto che gli antichi pastori latini cenavano quasi sempre con il *puls*, una polenta realizzata con farro, orzo e grano saraceno accompagnata da verdure, olive, cipolle, aglio e formaggio. Nei secoli i cereali si sono decisamente meritati il loro posto nell'alimentazione umana e quelli che oggi conosciamo sono il frutto di pazienti selezioni compiute dall'uomo nel corso del tempo.

Raffinati o integrali?

Nella loro forma integrale (non raffinati) essi possono vantare una composizione discretamente equilibrata in proteine, zuccheri, grassi, sali minerali, pur essendo caratterizzati dalla notevole presenza di amido, uno zucchero complesso che può arrivare a costituire l'80% circa del peso di un chicco di riso. Contengono inoltre vitamine, tra cui quelle del gruppo B (B1, B2, ecc.) e PP. Purtroppo, però, una malintesa intenzione di perfezionamento, tipica della nostra civiltà, in meno di un secolo ha completamente stravolto

le potenzialità insite in questi alimenti. Si è infatti sempre più diffusa l'abitudine alla raffinazione. I cereali e le farine raffinate, ricchi di valori calorici, risultano poveri di molti importanti elementi che costituirebbero il loro originario patrimonio e che sono contenuti negli strati esterni dei chicchi o nel germe, eliminati con la raffinazione. La fibra grezza, o crusca, per esempio, pur non essendo digeribile dal nostro organismo, è in grado di svolgere funzioni importantissime. Consente di aumentare il volume delle feci, con la sua azione debolmente lassativa, favorisce il transito intestinale, aiuta a risolvere problemi di stitichezza, limita il contatto della massa fecale con le pareti intestinali, impedisce fermentazioni che aumentano la possibilità di infiammazioni e contribuisce all'eliminazione del colesterolo cattivo. Gli alimenti non raffinati, "vivi" (che mantengono cioè la potenzialità di originare una nuova vita) potrebbero consentire un'alimentazione ricca di principi bionutrizionali (enzimi, oligoelementi, vitamine, amminoacidi essenziali ecc.). Gli alimenti raffinati, per contro, sono cibi devitalizzati, "morti", senza considerare che, normalmente, sono trattati con svariati prodotti di sintesi chimica sia nella fase di coltivazione sia nella conservazione o nella loro trasformazione.



Semaforo verde al cereale biologico

Perché i cereali, come pure gli altri prodotti coltivati, siano al meglio delle loro qualità, è indispensabile che risultino privi di residui tossici. Dovrebbero quindi provenire da terreni coltivati con metodi naturali, biologici o biodinamici. È importante infatti sottolineare come gli alimenti integrali che non siano anche di provenienza biologica rappresentano un vero e proprio controsenso. Infatti, i cereali provenienti da coltivazioni nelle quali non sono praticati metodi biologici, soprattutto quando proposti nella loro forma integrale, finiscono per essere un vero e proprio concentrato di sostanze pericolose, che in gran parte si ritrovano proprio sulle parti esterne del chicco e, perciò, sulla nostra tavola.

Consigli per la cottura

Per la cottura dei cereali è consigliabile anzitutto munirsi delle pentole adatte. Sarà preferibile evitare recipienti di alluminio che si graffiano facilmente e tendono a ossidarsi lasciando tracce di metallo negli alimenti; fanno inoltre cuocere i cibi troppo rapidamente. Sconsigliate quelle in teflon e nei vari materiali antiaderenti, che si graffiano altrettanto facilmente e sono trattate con sostanze di dubbia salubrità. Le pentole in ghisa, invece, presentano alcuni indubitabili vantaggi che è il caso di tenere in considerazione: richiedono temperature più basse, meno acqua per la cottura, distribuiscono il calore in modo uniforme, sono più facili da pulire e più resistenti ai graffi. Anche le pentole in acciaio inossidabile, possibilmente con il fondo pesante, richiedono una fiamma moderata e si puliscono con facilità. Saranno perciò da preferire, assieme alle pentole in terra da fuoco che, quando sono trattate con smalti e vernici atossiche, senza l'impiego di metalli pesanti, sono particolarmente adatte alla cottura dei cereali. Uno spargifiamma di metallo aiuterà a distribuire uniformemente la fiamma e potrete cercare di usare preferibilmente utensili di legno, soprattutto per mescolare le verdure saltate che accompagneranno i cereali.

Non sarà male avere a disposizione anche un mortaio, strumento utile per pestare semi, spezie e sale. Vi procurerete anche un buon tagliere di legno e un affilato coltello adatto per il taglio delle verdure. Un colino di grandi dimensioni sarà infine utile per il lavaggio dei cereali prima della cottura. Quando vi sia possibile cercate inoltre di cucinare i cibi con il fuoco a legna: risulteranno indubbiamente più saporiti.

► Prima dell'uso i cereali vanno sempre accuratamente lavati e sciacquati per privarli della polvere e di eventuali impurità. Alcuni di essi possono inoltre essere tostati prima della cottura in acqua, operazione questa che permette

ai chicchi di rimanere ben separati l'uno dall'altro, essere più digeribili e acquistare più forza: è il caso particolarmente di miglio e grano saraceno.

► I tempi di cottura variano a seconda del cereale; in ogni caso la cottura deve sempre avvenire in acqua ed è possibile utilizzare anche quella conservata dall'eventuale bollitura di verdure (acqua di cottura), ricca di sali minerali.

► Normalmente, nella cottura dei cereali in chicco, dopo aver portato a ebollizione l'acqua, si aggiunge la giusta dose di sale, si abbassa la fiamma, si copre la pentola e si continua la cottura a fuoco delicato per il tempo necessario. Si può quindi spegnere la fiamma e lasciar riposare il cereale per qualche minuto prima di servirlo o di mescolarlo alle verdure di condimento.

► Vi è inoltre la possibilità (che in alcuni casi diventa una necessità) di tenere in ammollo il cereale prima di cuocerlo, in modo da ottenere una cottura più omogenea dei chicchi e meno prolungata.

► Tenete presente che la quantità d'acqua da impiegare varia a seconda del cereale che si utilizza, dal tipo di pentola usata e dalle modalità di cottura prescelta.

La cottura dell'avena

L'avena può essere consumata sia in chicchi sia in fiocchi e farina. Mentre per l'uso dei fiocchi e della farina non vi sono accorgimenti particolari da rispettare, per la cottura dei chicchi sono consigliabili alcune operazioni preliminari. È consigliabile anzitutto sottoporre i chicchi a un lavaggio, in modo da eliminare impurità, scorie, polveri e corpi estranei (sassolini, pagliuzze ecc.). Si procede nel modo già consigliato per il lavaggio degli altri cereali, attraverso alcune sciacquature in acqua fredda rinnovata sino a quando risulti limpida e priva di scorie. Compiuta quest'operazione, è preferibile lasciare i chicchi in ammollo per qualche ora con una quantità

d'acqua pari a circa 3 volte il volume dell'avena utilizzata. Si

potrà infine passare alla cottura: portata l'acqua a ebollizione, si provvede a salare e ad abbassare la fiamma, quindi si copre la pentola con un coperchio e si completa la cottura a fuoco assai moderato. Dopo circa 50 minuti l'acqua dovrebbe essere del tutto assorbita e i chicchi dovrebbero risultare cotti. A quel punto si potrà condire il cereale nel modo che più si ritiene opportuno. I fiocchi, molto indicati per una sana colazione, utilizzabili pure nella preparazione di dolci al cucchiaio o al forno, possono essere consumati anche crudi dopo un leggero ammollo (in latte, yogurt, zuppe ecc.).



La cottura del farro

La cottura del farro in chicchi non comporta procedimenti diversi da quelli suggeriti per la cottura degli altri cereali. In ogni caso, li ricordiamo brevemente. È indispensabile lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda, rinnovata più volte sino alla scomparsa delle impurità che tendono a salire in superficie. Si devono poi lasciare in ammollo per almeno 6 ore, ma preferibilmente per un tempo maggiore, con una quantità d'acqua pari a circa il doppio del volume dei chicchi. Completata quest'operazione, si potrà passare alla cottura: il farro con l'acqua dell'ammollo va portato a ebollizione a fuoco allegro, poi la fiamma va abbassata, si può salare, coprire con un coperchio e proseguire la cottura a fuoco molto moderato, magari con una retina frangifiamma sotto la pentola. Se fosse necessario, al momento dell'ebollizione si possono schiumare le eventuali impurità che dovessero salire in superficie. La cottura dovrebbe essere completa dopo circa 50-60 minuti, ma è comunque consigliabile attendere un poco prima di mescolare al condimento, per dar modo all'eventuale acqua in eccesso di essere assorbita completamente e al cereale di gonfiarsi del tutto.

Con la farina di farro possono essere preparate delle buone paste alimentari che richiedono una cottura non diversa da quella delle paste ottenute con farine di frumento o di altri cereali.

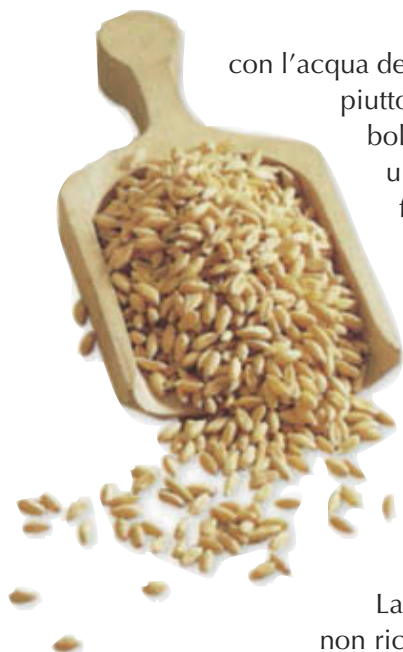
La cottura del frumento

Il frumento è il cereale più usato nella nostra alimentazione; è alla base della preparazione del pane, della pasta, della pizza, di dolci di vari tipi, dove è impiegato sotto forma di farina.

Può però essere usato anche in chicchi, nonostante questo tipo di impiego sia decisamente molto meno consueto. In questo caso è necessario partire dalla lavatura in acqua fredda per eliminare la polvere e i corpi estranei.

Il lavaggio va fatto in un recipiente nel quale sia possibile sciacquare i chicchi in abbondante acqua che verrà sostituita alcune volte, sino a ottenere la pulizia desiderata. A quel punto si potranno lasciare i chicchi in ammollo per alcune ore in una quantità d'acqua pari a tre volte il loro volume e, dopo averli scolati in uno scolapasta, si potrà passare a un'eventuale tostatura prima della cottura. Quindi, dopo aver messo il cereale in pentola





con l'acqua dell'ammollo, si porterà a ebollizione a fiamma piuttosto alta, abbassando il fuoco al momento del bollore, salando, coprendo quindi la pentola con un coperchio e continuando infine la cottura a fuoco molto moderato per il tempo necessario (50-60 minuti).

Il grano può comunque essere messo in pentola con la quantità di acqua necessaria anche senza tostatura.

La cottura del grano tenero in chicchi non richiede necessariamente un periodo di ammollo in acqua, mentre il grano duro richiede preferibilmente un periodo di ammollamento di 6 o più ore, che facilita la cottura.

La cottura della pasta, cioè della farina lavorata, non richiede ovviamente le precauzioni precedenti:

la pasta va cotta in abbondante acqua salata (c'è chi dice che è consigliabile 1 l di acqua per 100 g di pasta) e scolata al dente. Il tempo di cottura è invece variabile a seconda dei tipi di pasta e per accertarsi della cottura non c'è niente di meglio che l'assaggio. L'acqua di cottura della pasta, che qui intendiamo esclusivamente come pasta integrale, essendo assai ricca di sali minerali, può essere conservata e impiegata nella preparazione di altri piatti (zuppe con fiocchi di cereali, per esempio, o minestre), per quanto il crescente inquinamento dell'acqua potabile non consenta sempre di consigliarne il riuso a cuor leggero. Può comunque trovare un ottimo impiego nel lavaggio dei piatti, dove si rivela veramente efficace.

Anche l'uso dei fiocchi di grano non richiede preparazioni particolari. Come tutti i fiocchi, possono essere consumati crudi, dopo essere stati ammorbiditi in un liquido, o cotti. Possono essere impiegati nella preparazione di zuppe o creme o usati a colazione, mescolati a fiocchi di altri cereali.

Altri prodotti della lavorazione del frumento sono: il couscous e il bulghur. Il primo è una semola di grano duro lavorata al vapore sino a formare dei piccoli granellini che sono poi seccati e che hanno una consistenza più corposa della comune semola di grano. Se non si usa il metodo di cottura diffuso nei Paesi arabi, che è un po' laborioso, può essere preparato abbastanza rapidamente e non presenta alcuna particolare difficoltà.

Il metodo più semplice impiega couscous precotto e consiste nel tostare la semola in pochissimo olio, rigirla con un mestolino di legno e aggiungervi poi acqua bollente salata ed eventualmente aromatizzata (nella proporzione di 2 tazze d'acqua per 1 di semola). Dopo aver coperto il recipiente, bisognerà attendere un quarto d'ora circa, per dar modo al couscous di gonfiarsi.

Un altro metodo consiste invece nel cuocere la semola in acqua bollente dopo averla tostata in pochissimo olio: raggiunta l'ebollizione, si sala, si copre con un coperchio e si fa cuocere a fuoco bassissimo per poco più di 5 minuti prima di servire. La tradizionale cottura a vapore tipica dei Paesi arabi è invece un poco più complessa: lavata la semola sotto acqua fredda, la si versa in un colino a retina o in un apposito recipiente buche-rellato, che viene appoggiato sopra una pentola che contiene acqua in ebollizione (è importante che il diametro della pentola coincida con quello del colino). Il tempo necessario alla cottura è in tal caso più prolungato.

Il bulghur, piatto tradizionale del Medio Oriente, è preparato con grano pregermogliato, seccato e grossolanamente tritato. Generalmente viene acquistato pronto per l'uso e si cucina come il couscous (primo metodo descritto), anche senza tostatura: è pronto in 20 minuti circa. Si può anche cuocere a vapore, con l'accortezza di allungare i tempi di cottura.



La cottura del grano saraceno

Il grano saraceno trova impiego prevalentemente sotto forma di farina, ma si possono ottenere ottimi e sostanziosi piatti anche usandolo in chicchi. In tal caso è consigliabile non trascurare quelle piccole accortezze che, come abbiamo visto, valgono per tutti i cereali integrali, per quanto esso sia in realtà una poligonacea.

È anzitutto opportuno un lavaggio accurato in acqua fredda, sciacquando più volte i chicchi in un recipiente, sino a quando l'acqua risulti limpida e priva delle scorie che di solito salgono in superficie nel corso del lavaggio. Si devono poi scolare accuratamente o addirittura lasciare asciugare prima di una leggera tostatura nella pentola di cottura, rigirandoli con un mestolo di legno per qualche minuto, a fuoco abbastanza allegro. Dopo quest'operazione si può aggiungere dell'acqua ben calda, nella proporzione adatta a una giusta cottura (circa il doppio del volume del grano saraceno). I chicchi potranno infine essere cotti a fuoco moderato e pentola coperta in 20 minuti circa, dopo di che potranno essere mescolati a verdure o a legumi.

L'uso della farina prevede ovviamente un metodo di cottura diverso; anche in questo caso è però preferibile tostare preventivamente il grano saraceno

prima della cottura, dopo di che potrà essere aggiunta l'acqua necessaria alla buona esecuzione delle ricette.

La cottura del mais

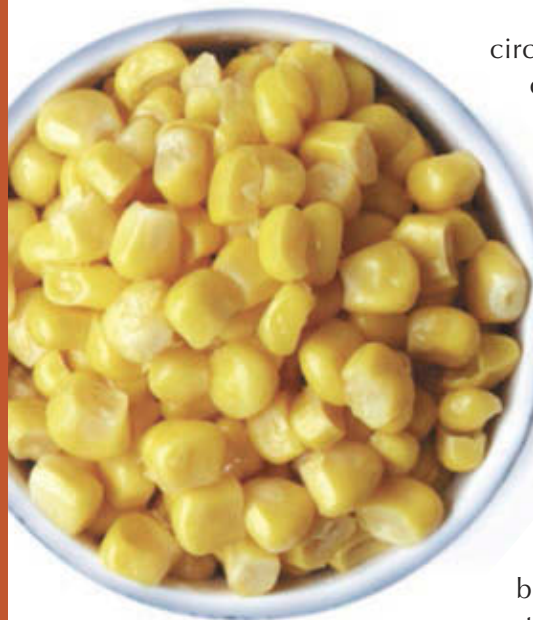
Il mais viene consumato prevalentemente sotto forma di farina. Con essa si usa preparare quella polenta che, in epoche anche recenti, in alcune zone del nostro Paese ha costituito il piatto per eccellenza del mondo contadino. La preparazione della polenta, tradizionalmente cotta su fuoco a legna in recipienti di rame, richiede semplicemente l'impiego di farina, acqua e sale. A essa si possono poi accompagnare piatti di vari tipi, a base di carni, verdure e legumi.

Si prepara portando a ebollizione dell'acqua, salando e versando nel recipiente la farina, spolverandola a pioggia e mescolando contemporaneamente in modo da evitare la formazione di grumi, aiutandosi di solito con un'apposita frusta. Si deve quindi girare l'impasto per almeno 40 minuti, quasi senza interruzione. Infine la polenta viene tolta dal fuoco e rovesciata su un apposito largo tagliere in grado di contenerla. A seconda delle zone e delle tradizioni la polenta può essere cotta in modo da risultare più o meno tenera: il risultato dipenderà, oltre che dal tipo di farina e dalla macinazione, dalla dose di acqua impiegata.

Per una polenta piuttosto consistente occorrono circa 300-350 g di farina macinata grossa per 1 l d'acqua; per una tenera ma non molle sono sufficienti circa 250 g di farina macinata fine.

La cottura del mais in chicchi richiede invece un altro procedimento, simile a quello che si usa per la cottura degli altri cereali. Dopo aver lavato i chicchi in acqua fredda sino a quando risulti pulita, è necessario procedere a un ammollo per un tempo piuttosto lungo,





circa 48 ore, con 4 parti di acqua per ogni parte di cereale.

Trascorso questo tempo, si metteranno sul fuoco i chicchi con l'acqua dell'ammollo, con una retina frangifiamma infilata sotto la pentola e un coperchio. Come nel caso della cottura degli altri cereali, è preferibile far arrivare l'acqua a ebollizione a fuoco allegro, quindi salare, abbassare la fiamma e proseguire la cottura più lentamente. Dopo 2 ore circa, l'acqua dovrebbe essere stata del tutto assorbita, i chicchi dovrebbero essere cotti e potranno essere conditi con le verdure o i legumi previsti.

I fiocchi di mais, invece, hanno modalità di impiego assai semplici e veloci, come gli altri fiocchi di cereali.

La cottura del miglio

Prima della cottura il miglio in chicchi va accuratamente lavato con acqua fredda: deve essere sciacquato alcune volte, sino a che l'acqua risulti priva del tipico intorbidimento dovuto alla presenza di polvere e scorie varie.

Dopo alcuni lavaggi può essere versato in un colino e lasciato adeguatamente scolare; poi può essere finalmente messo in pentola. A quel punto è consigliabile sottoporlo a una leggera tostatura con pochissimo olio extravergine d'oliva, che consentirà di ottenere una migliore cottura.

Nel frattempo si può mettere sul fuoco l'acqua necessaria, circa il doppio del volume del miglio. Quando è ben calda, quasi bollente, potrete versarla nella pentola in cui avete tostato il miglio e portare a ebollizione a fiamma alta. Raggiunta l'ebollizione, potrete abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere a fuoco lento dopo aver inserito una retina frangifiamma sotto la pentola e aver coperto con un coperchio.

Il miglio dovrebbe essere cotto al punto giusto dopo circa 20 minuti, senza che sia necessario o consigliabile mescolarlo, ma una certa variazione nel tempo di cottura può dipendere dal tipo di miglio e dalla tostatura.

Prima di portarlo in tavola o di servirlo dopo averlo condito con verdure o legumi, non sarà male lasciarlo riposare per un poco fuori dal fuoco, in modo che finisca di gonfiarsi ed eventualmente di assorbire l'acqua in eccesso.

Il miglio può inoltre essere cucinato assieme alle verdure, mentre l'impiego nella preparazione delle zuppe richiede una cottura semplificata.

I fiocchi di miglio possono essere impiegati sia nella preparazione di zuppe che di creme e budini.

La cottura dell'orzo

Anche l'orzo in chicchi, come gli altri cereali integrali, necessita di un accurato lavaggio prima della cottura. Nelle ricette che seguono proponiamo l'uso dell'orzo decorticato, una via di mezzo tra il più rustico orzo mondo e il raffinato orzo perlato.

Per il lavaggio si possono versare i chicchi in una ciotola in cui possano essere agevolmente sciacquati sino a quando l'acqua, cambiata 3 o 4 volte, risulti pressoché limpida e priva di scorie e polveri.

A quel punto è consigliabile lasciare l'orzo in ammollo in acqua per almeno 6 ore, ma si potrà prolungare il tempo anche sino a 12 o 24 ore, in modo da ottenere un maggior ammorbidimento del cereale. L'acqua dell'ammollo verrà poi impiegata per la cottura ed è perciò importante prestare attenzione al rapporto tra i volumi che dovrà essere di 1 parte di orzo per 3 parti d'acqua. Trascorso il tempo dell'ammollo, l'orzo va messo in pentola con l'acqua: la cottura va iniziata a fiamma alta e proseguita poi a fuoco molto moderato non appena raggiunta l'ebollizione, momento nel quale può essere aggiunto il sale e si può coprire la pentola con un coperchio.

Se si notasse un certo affioramento di impurità al momento dell'ebollizione, si potrà avere l'accortezza di schiumare l'acqua.

L'orzo decorticato dovrebbe essere cotto in circa 60 minuti, al totale assorbimento dell'acqua, senza che necessiti di alcun intervento: non è necessario né consigliabile mescolare durante la cottura. In ogni caso si può fare una prova d'assaggio per controllare la consistenza dei chicchi.

L'impiego dell'orzo decorticato nelle zuppe richiede invece un apporto d'acqua maggiore e tempi di cottura che possono variare a seconda del risultato che si vuole ottenere (una crema d'orzo necessita, per esempio, di una cottura più prolungata).

Sia nel caso dell'orzo asciutto che dell'orzo in minestra è consigliabile lasciar trascorrere qualche tempo prima di servire, almeno un quarto d'ora.

L'uso di orzo in fiocchi non presenta alcuna difficoltà: può essere impiegato nella preparazione di zuppe, di dolci, di müsli.



La cottura della segale

La segale in chicchi è tra i cereali meno usati nella nostra alimentazione. Un poco più diffuso è l'uso della farina per la panificazione, particolarmente in alcune zone dell'Italia del Nord. La cottura dei chicchi richiede preferibilmente un periodo di ammolamento in acqua dopo un accurato

lavaggio: come nel caso degli altri cereali, si deve sostituire l'acqua alcune volte, sino a quando scomparirà l'intorbidimento e non affioreranno più impurità. Trascorso il periodo di ammollo (possono bastare alcune ore), si mettono i chicchi in pentola con dell'acqua pari a circa 3 volte il loro volume e si porta a ebollizione a fiamma sostenuta. È consigliabile salare al momento dell'ebollizione e abbassare la fiamma, mantenendola piuttosto moderata per tutto il tempo necessario alla cottura (circa 45 minuti), quando l'acqua sia del tutto assorbita dai chicchi. È preferibile effettuare la cottura coprendo con un coperchio e, se al termine non tutta l'acqua fosse stata assorbita, si può lasciare riposare il cereale fuori dal fuoco in modo che l'acqua in eccesso sia asciugata.

L'uso della farina, come pure del farricello e dei fiocchi, non necessita di tutte queste operazioni.

Il riso

La dieta mediterranea, che rappresenta probabilmente l'indirizzo alimentare più seguito in questi ultimi anni, consiglia giustamente un utilizzo dei cereali all'interno del pranzo. Troppo spesso però questo ruolo lo si fa ricoprire esclusivamente alla pasta, trascurando il riso, convinti che la preparazione di un risotto comporti spreco di tempo e difficoltà. Niente di più sbagliato. A ben vedere, infatti, un risotto per essere cucinato richiede tanto tempo quanto una pasta: basta un minimo di organizzazione e... un po' di brodo. Il riso rappresenta inoltre un alimento completo, sano, nutriente e di digeribilità superiore rispetto a quella di tutti gli altri cereali. Migliora il rendimento delle funzioni organiche, calma l'irritazione intestinale, favorisce l'eliminazione dell'urea, svolge un'azione ipotensiva ed è benefico nei casi di azotemia. La carenza di alcuni amminoacidi essenziali (lisina e triptofano nel riso raffinato, sola lisina in quello integrale), tipica di questo alimento, può essere facilmente compensata tramite la combinazione con legumi e una buona spolverata di parmigiano. Conosciamo da vicino ogni tipo di riso, distinguendo anzitutto tra riso integrale e riso brillato.

► **Riso integrale.** Nel caso del riso sbramato o integrale, integro cioè di tutte le componenti nutrizionali, il chicco viene privato solo dell'involucro più esterno, senza toccare quelli sottostanti: il pericarpo (ricco di proteine, sali minerali, vitamine, fibra), l'aleurone e il tessuto (costituiti da proteine, vitamine e amido). Le proteine del riso integrale sono meglio utilizzate dall'or-



ganismo, e il loro valore di assimilazione è quasi il doppio rispetto al riso raffinato. Perché il riso integrale risulti al massimo delle sue qualità è necessario che venga coltivato con metodi che escludano l'utilizzo di prodotti chimici, tossici all'uomo oltre che all'ambiente. È quindi importante che vi assicuriate che il riso che andate ad acquistare provenga da coltivazioni biologiche. Il riso integrale necessita di un procedimento di cottura particolare: innanzitutto ha bisogno di un preventivo e accurato lavaggio in acqua fredda per eliminare impurità e polvere. Versatelo quindi in una bacinella che riempirete poi d'acqua fredda. Giratelo e rigiratelo con la mano per facilitare l'affioramento delle impurità, quindi cambiate l'acqua e ripetete l'operazione sin quando questa non si presenterà limpida. Mettete poi il riso in una pentola (protetta da una retina frangifiamma) con una quantità d'acqua pari a due volte e mezzo il suo volume, e portate a bollore su fiamma vivace. Salate, abbassate il fuoco lasciando sobbollire lentamente e coprite la pentola con un coperchio. Da questo momento generalmente si attendono 60-70 minuti per ottenere la cottura del riso che, generalmente, coincide con il completo assorbimento dell'acqua (ma il tempo può variare a seconda del tipo di riso, della pentola, della fiamma). Si sconsiglia di mescolare, per evitare una cottura disomogenea dei chicchi. I chicchi a fine cottura dovranno risultare morbidi, ben staccati l'uno dall'altro, facilmente masticabili e privi di parti dure. Un eventuale residuo d'acqua verrà assorbito dal riso lascian-



dolo riposare qualche minuto a fuoco spento. Il riso potrà poi essere condito secondo i vostri gusti ed eventualmente passato in forno.

► **Riso brillato.** Il riso integrale, seppure più ricco e completo dal punto di vista nutrizionale, si presenta di più facile deperibilità e, come abbiamo visto, di più difficile cottura.

Per questo motivo in luogo del riso integrale preferiamo spesso impiegare il riso brillato, il cui chicco – attraverso diversi processi di raffinazione – è privato dei rivestimenti esterni, ricoperto con oli o vaselina per evitarne sfarinamenti, reso bianco e lucido. Ne risulta un riso facil-

mente conservabile e cucinabile, seppur molto impoverito rispetto alla sua forma originaria. Le varietà di riso coltivate sono moltissime, e in commercio sono raggruppate in quattro tipologie principali, che sceglierete a seconda dell'uso che desiderate farne in cucina:

- riso comune (Originario, Balilla...): ha chicchi piccoli e tondi, adatti a minestre e dolci. Tempo di cottura: 12-13 minuti;
- riso semifino (Martelli, Vialone, Nano...): ha chicchi di media grandezza e tondeggianti, adatti a minestre e risotti. Tempo di cottura: 13-15 minuti;
- riso fino (Vialone, Ribe, Europa...): ha chicchi affusolati e lunghi, adatti per la preparazione di risotti. Tempo di cottura: 14 minuti;
- riso superfino (Carnaroli, Roma, Arborio...): ha chicchi grossi e lunghi, adatti a risotti e insalate. Tempo di cottura: 16-18 minuti.

Sul mercato sta poi riscuotendo sempre più successo il riso parboiled, i cui chicchi hanno subito prima della raffinazione un particolare trattamento al vapore, che permette ai sali minerali e alle vitamine di passare dalla superficie esterna all'interno del chicco. Questo rende il parboiled il riso più consigliabile dal punto di vista nutrizionale dopo quello integrale. Attenzione però a non confondere il parboiled con il riso precotto, che subisce gli stessi trattamenti del parboiled ma dopo esser stato raffinato, quindi già impoverito. Il parboiled, per i trattamenti ricevuti, regge la cottura meglio degli altri tipi di riso, e i suoi chicchi lunghi e di color ambrato risultano particolarmente adatti alla preparazione di risotti e insalate di riso.

Per chiudere queste pagine introduttive, vi forniamo tre varianti circa la procedura da seguire per ottenere un ottimo risotto. Abbiamo illustrato solo la prima variante.



La cottura del riso

Come tutti i cereali integrali in chicchi, il riso non raffinato, o sbramato di risone che dir si voglia, necessita di un lavaggio in acqua prima di essere cucinato, in modo da privarlo delle eventuali impurità (altri semi, sassolini, pagliuzze ecc.) e della polvere che può contenere: il lavaggio è perciò un'operazione essenziale.

Convieni versarlo in una terrina e ricoprirlo d'acqua in modo da poter facilmente sciacquarlo aiutandosi con una mano e permettere l'affioramento delle impurità. Scolata l'acqua, è consigliabile ripetere l'operazione di lavaggio per alcune volte, sino a quando l'acqua risulti pulita e limpida: solo a quel punto il riso sarà pronto per la cottura. Mettetelo sul fuoco con acqua fredda nella giusta quantità, pari a poco più di 2 volte il volume del riso, anche se in particolari condizioni o per esigenze dietetiche la dose può essere aumentata. La cottura inizierà a fuoco piuttosto vivace, ma la fiamma, preferibilmente addomesticata da una retina frangifiamma di metallo, sarà prontamente ridotta quando l'acqua comincerà a bollire e sarà mantenuta successivamente al minimo: con una buona pentola è sufficiente una modesta fiammella. Potrete aggiungere il sale o, se preferite, del tamari. Inoltre non dimenticate di tenere la pentola coperta con un coperchio.

Dal momento dell'ebollizione dell'acqua sono di solito necessari dai 60 ai 90 minuti per ottenere la completa cottura del riso, che dovrebbe coincidere con il totale assorbimento dell'acqua. Il tempo dipenderà però anche dal tipo di pentola che avrete usato e dal tipo di riso; in ogni caso, non avrete che da fare un piccolo assaggio per accertarvi della cottura.

Durante il tempo della cottura, non solo non è necessario mescolare il riso come si usa fare nella preparazione dei comuni risotti, ma è decisamente controindicato poiché si avrebbe una cottura non omogenea dei chicchi.





Un eventuale residuo d'acqua alla fine della cottura potrà essere tranquillamente assorbito dal riso nel tempo nel quale è consigliabile lasciarlo riposare a fuoco spento prima di mangiarlo, condito a piacere o ulteriormente elaborato, per esempio passandolo in forno.

Le dosi di riso integrale normalmente impiegate sono di 70-100 g per persona, ma possono variare.

Chi avesse qualche difficoltà a introdurre ex novo il riso integrale nella sua dieta potrà fare un primo passo optando per il riso semintegrale; si cuoce in un tempo inferiore, anch'esso per assorbimento dell'acqua e senza necessità di mescolare.

Tra i tipi particolari di riso che sono entrati nella cucina vegetariana vale inoltre la pena di ricordarne almeno due: il riso selvatico, caratterizzato dai lunghi e sottili chicchi scuri e il riso basmati, il tipico riso in uso in Oriente, che viene commercializzato anche nella sua forma integrale. Quest'ultimo è più costoso del comune riso integrale, ma ha un sapore caratteristico e gradevolissimo e qualche volta ci si può sicuramente concedere un piccolo sfizio. Anch'esso si cuoce per assorbimento dell'acqua, senza bisogno di mescolare.

Risotto: le varianti

1ª variante. Sciogliete del grasso nel tegame (a vostro piacimento può essere burro o olio extravergine d'oliva). Versate gli aromi tritati e fateli appassire, senza che prendano però colore. Versate a questo punto il riso e fatelo leggermente tostare, mescolando. Aggiungete il vino (bianco o rosso a seconda della ricetta), e fatelo sfumare, quindi versate poco alla volta il liquido di cottura (in genere del brodo); aggiungete poi altri aromi o le componenti previste dalla ricetta (verdure, pesce, carne, formaggio).

2ª variante. Sciogliete del grasso nel tegame e versateci oltre agli aromi le componenti previste dalla ricetta, crude o già cotte, intere o tritate, e fate soffriggere il tutto. Unite a questo punto il riso e fatelo insaporire. Se previsto nella ricetta versate e fate sfumare il vino, quindi portate a cottura aggiungendo poco alla volta il liquido di cottura, mescolando bene. Completate con burro o formaggio, mantecando per qualche minuto.

3ª variante. Ponete a cuocere in un tegame capiente le componenti di base con parte degli aromi tritati e aggiungete liquido a sufficienza per cuocere poi il riso. Versate il riso e, a fine cottura, aggiungete il resto degli aromi.



Versate gli aromi tritati e fateli appassire in un poco di burro o di olio di oliva.



Versate il riso e fatelo leggermente tostare, sempre mescolando.



Aggiungete il vino (bianco o rosso a seconda della ricetta) e fatelo sfumare.



Versate il brodo poco alla volta e fate sfumare.



Aggiungete quindi le altre componenti della ricetta, come delle verdure.



Riso e risotti



☆ facile

🕒 35 minuti

👤 10 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso basmati,
400 g di salmone,
75 g di piselli,
4 uova sode,
1 scalogno,
2 cucchiaini di curry,
la scorza di 1 lime,
60 g di burro,
sale, pepe bianco
fresco.

Kedgeree indiano rivisitato

Sbucciate e tagliate a fette sottili lo scalogno. Tagliate 2 uova sode a metà e schiacciate bene le altre due con una forchetta. Mettete il burro in un tegame e fateci soffriggere lo scalogno per un paio di minuti, quindi unite il riso e fatelo insaporire. Aggiungete il curry, i piselli, coprite il riso con l'acqua bollente, salate e cuocete al dente. Mentre il riso cuoce imburrate una teglia, metteteci il salmone, salatelo, pepatelo e infornatelo a 120°C per 10 minuti. Quando è ancora rosato al centro sfornatelo e riducetelo a pezzetti aiutandovi con due forchette. Su un piatto di portata precedentemente scaldato, versate il riso, mescolatelo con il salmone e le uova schiacciate, decorate con le mezze uova, la scorza di lime e servite ben caldo.



IL CURRY

Il curry è una miscela di spezie tostate e poi pestate che in India, Paese da cui deriva, si chiama masala. A seconda della formulazione si avrà un curry "mild" cioè mediamente piccante o "sweet", molto piccante. La formulazione classica del curry è costituita da: pepe nero, cannella, cumino, coriandolo, curcuma ma anche chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco, peperoncino. Stimola la digestione e svolge un'azione disinfettante dell'intestino. Sono note le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Recentemente sono stati scoperti anche i suoi effetti antineoplastici.



Riso cardamomo e lime

Fate marinare i gamberetti puliti con il succo del lime, sale e il pepe rosa schiacciato con la lama del coltello. Nel frattempo lavate bene il riso finché l'acqua non è chiara. Mettete a bollire una quantità d'acqua doppia rispetto al volume del riso e salatela. Prendete una casseruola, provvista di un coperchio che la chiuda bene, e fateci scaldare per tre minuti circa il riso con 3 cucchiaini d'olio mescolando continuamente. Coprire il riso con l'acqua bollente e aggiungete i semi di cardamomo; incoperchiate e fate cuocere a fuoco dolce finché l'acqua non è assorbita (ci vorranno circa 10 o 12 minuti). Appena il riso è cotto sgocciolate bene i gamberetti e aggiungeteli al riso, mescolate bene e servite.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso basmati,
500 g di gamberetti
sgusciati,
6 semi di cardamomo
incisi,
il succo di 1 lime,
5 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
1 cucchiaino di pepe
rosa in grani,
sale, pepe macinato
fresco.

Riso e scampi al cartoccio

Sgusciate gli scampi e con gusci e teste preparate un fumetto di crostacei. Filtrate accuratamente il brodo e, tenutone da parte circa 1/2 bicchiere, portate il resto a ebollizione per cuocervi il riso ben al dente dopo aver aggiunto un pizzico di curry e regolato il sale. Probabilmente sarà necessario aggiungere dell'acqua calda in modo da permettere una cottura regolare. Nel frattempo, a parte fate ammorbidire la cipolla tritata in una noce di burro, poi unite gli scampi, salate e pepate. Portate a cottura il pesce bagnando di tanto in tanto con un po' del fumetto tenuto da parte in cui avrete sciolto il resto del curry. Prima di spegnere insaporite con prezzemolo tritato.

Mescolate al riso scolato bene al dente metà del sugo di scampi, poi disponetelo sulla carta d'alluminio per il cartoccio e guarnitelo con il rimanente sugo. Chiudete bene i bordi a cordoncino e cuocete in forno caldo (180°C) per circa 15 minuti; servite portando in tavola il cartoccio aperto su un piatto da portata. A vostra scelta potrete fare un unico grande cartoccio oppure più cartocci monoporzione. Non gradendo l'aroma forte del curry potrete sostituirlo con dello zafferano.

☆☆ media

⌚ 35 minuti

🕒 15 minuti

INGREDIENTI:

400 g di riso,
450 g di scampi,
1 cipolla,
un ciuffo di prezzemolo,
2 cucchiaini di curry,
burro,
sale, pepe.

☆☆ *media*

⌚ 45 minuti

👤 15 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
4 filetti di acciughe
100 g di funghi,
3 peperoni rossi,
3 peperoni gialli,
200 g di pomodori
maturi,
1 cipolla,
2 cucchiai
di pangrattato,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di basilico
tritato,
3 cucchiaini
di parmigiano
grattugiato,
50 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Tortini di riso, peperoni e funghi

Abbrustolite i peperoni, privateli della buccia e tagliateli a listarelle. Tritate la cipolla finemente e fatela soffriggere in una casseruola con il burro e 1 cucchiaino di olio. Quando sarà dorata, aggiungete i peperoni e i pomodori spezzettati e lasciateli cuocere per circa un quarto d'ora a fuoco basso. Nel frattempo pulite e spezzettate i funghi, quindi fateli cuocere in una padella con l'aglio tritato, il basilico e 2 cucchiaini d'olio. Unite il riso e fatelo cuocere al dente aggiungendo via via dell'acqua calda. Imburrate una pirofila, foderatela con il riso, spolverizzate con 2 cucchiaini di parmigiano, versate la salsa di peperoni e pomodori, l'acciuga e coprite con altro riso. Terminate con il rimanente parmigiano mescolato al pangrattato e fate gratinare in forno a 200 °C per un quarto d'ora. Sfornate e servite.



☆☆ *media*

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
1 rotolo di pasta fillo,
300 g di zucchine,
250 g di fagiolini,
1 peperone,
1 cetriolo,
1 limone,
2 melanzane,
origano,
basilico,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe rosa.

Cestini di riso

La pasta fillo è una pasta sottilissima di origine greca molto versatile che si presta a preparazioni in forno o fritte, sia dolci sia salate. Pur essendo molto croccante, questo tipo di pasta non è friabile come la sfoglia e ciò consente la realizzazione di sfiziosi contenitori da riempire come meglio e più aggrada. Srotolate il rotolo di pasta fillo, prelevatene 3 fogli e sovrapponeteli; tagliate il triplo foglio preparato in 4 rettangoli uguali e accomodate ciascun quadrato sull'esterno di uno stampino a cupola capovolto dopo averlo unto d'olio. Infornate gli stampini per 5 minuti. Togliete gli stampini dal forno e sfornate la pasta ottenendo 4 cestini. Cuocete il riso al dente in abbondante acqua salata, scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda mescolandolo. Mentre il riso cuoce tagliate e scottate le zucchine e i fagiolini, tagliate a cubetti le melanzane e fatele saltare con un goccio d'olio e un pizzico di origano. Abbrustolite sulla fiamma il peperone, spellatelo e riducetelo a striscioline. Sbucciate il cetriolo e affettatelo. Mescolate tutti gli ingredienti al riso, condite con olio e succo di limone e farcitevi i cestini di pasta. Guarnite con qualche chicco di pepe rosa e foglie di basilico.

Pompelmi al riso

Tagliate i pompelmi a metà e svuotateli della polpa facendo attenzione a non rompere le scorze. Private la polpa della pellicola e aggiungetela, sminuzzata, ai gamberetti puliti, tagliati a pezzetti. Fate imbiondire in una pirofila, con un po' di olio e burro, l'aglio e la cipolla tritati finemente. Unite il riso, fate insaporire per 2 minuti a recipiente scoperto, quindi bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Portate il riso a cottura allungando con del brodo caldo. Unite il misto pompelmo-gamberetti 5 minuti prima che la cottura sia ultimata. Amalgamatevi, a fine cottura, 1 cucchiaino di succo di limone, la panna e una noce di burro mescolata a 1 cucchiaino di zafferano. Mescolate tutto, regolate di sale e lasciate riposare per qualche minuto. Dividete il risotto nelle mezze scorze di pompelmo, cospargete di prezzemolo tritato e servite.



☆☆ *media*

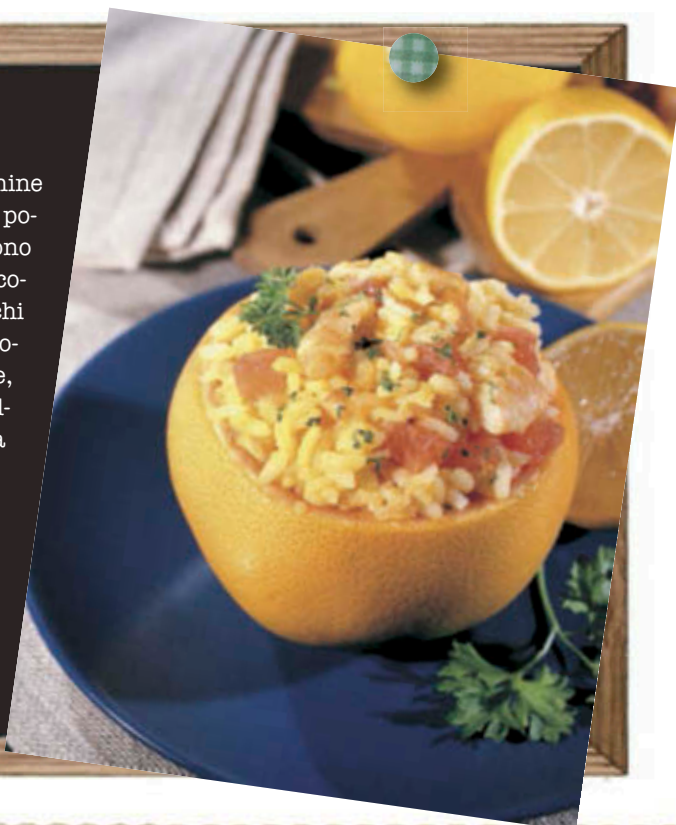
⌚ *45 minuti*

INGREDIENTI:

250 g di riso carnaroli,
250 g di gamberetti
sgusciati,
2 pompelmi rosa,
1 cipolla bianca,
1 spicchio d'aglio,
prezzemolo tritato,
1 cucchiaino
di zafferano,
1 cucchiaino di succo
di limone,
1 dl di panna,
4 dl di brodo,
1 bicchiere di vino
bianco secco,
burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

IL POMPELMO

Il pompelmo è ricco di fibre, vitamine A, B, C e soprattutto flavonoidi, potenti antiossidanti che prevengono l'insorgere di malattie cardiovascolari. Stimola la secrezione dei succhi gastrici e biliari e ha preziose proprietà digestive; favorisce, inoltre, il funzionamento di fegato e reni oltre ad avere un'azione depurativa sul sangue e proprietà diuretiche. Contiene limonene, responsabile del gusto acido, con proprietà antitumorali e antidepressive. Aiuta a contrastare i radicali liberi, attivati dall'inquinamento, dal fumo, dallo stress, dannosi per la salute delle cellule.



☆ facile

⌚ 45 minuti + 1

ora di marinatura

INGREDIENTI:

250 g di riso carnaroli,
150 g di polpa
di maiale,
brodo di carne,
un rametto di rosmarino,
1/2 cucchiaino
di cannella,
100 g di parmigiano
grattugiato,
50 g di burro,
sale, pepe in grani.

Risotto alla cannella

Tagliate la polpa di maiale a pezzettini, conditela con sale e pepe macinato fresco, quindi lasciatela riposare in un contenitore coperto per almeno un'ora. Mettete il burro in una casseruola e fatelo sciogliere a fuoco molto basso.

Aggiungete la carne e il rosmarino, fateli insaporire nel burro per qualche minuto, quindi allungate con 3 cucchiaini di brodo, coprite e fate cuocere a fuoco moderato per 15 minuti. Versatevi il riso e portatelo a cottura allungando via via con il brodo.

Aggiustate di sale, spegnete e condite con il parmigiano e la cannella. Fate mantecare 3-4 minuti prima di servire.

☆☆ media

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
320 g di sarde,
2 cucchiaini di farina,
4 cucchiaini di mandorle
tostate a lamelle,
2 spicchi d'aglio,
un ciuffo di finocchietto,
8 dl di brodo vegetale,
1 dl di vino bianco
secco,
1 noce di burro,
olio extravergine
d'oliva,
un pizzico
di peperoncino rosso,
sale.

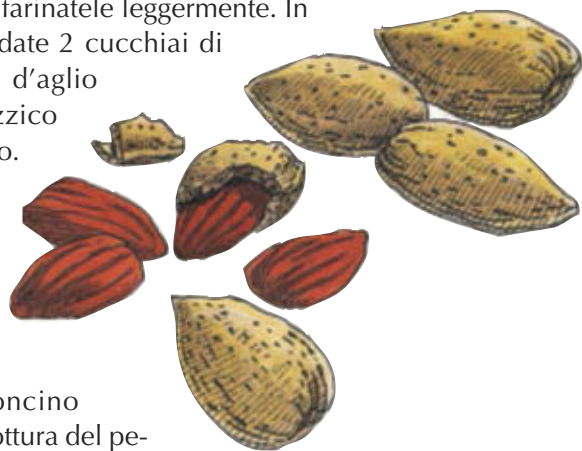
Risotto con sarde e mandorle tostate

Pulite le sarde privandole della testa e delle lische, lavatele, asciugatele e infarinatetele leggermente. In una casseruola scaldate 2 cucchiaini di olio con gli spicchi d'aglio schiacciati e un pizzico di peperoncino rosso.

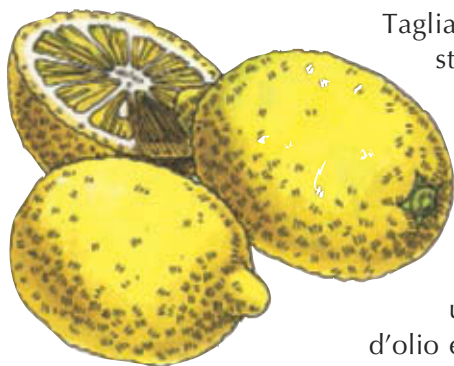
Aggiungete i filetti di pesce, fateli dorare, quindi scolateli bene, salateli e teneteli da parte al caldo. Togliete

l'aglio e il peperoncino rosso dal fondo di cottura del pesce e versate il riso, mescolandolo

per qualche minuto nel condimento in modo che si insaporisca bene; bagnate con il vino e lasciate evaporare. Salate e portate il riso a cottura bagnandolo regolarmente con il brodo caldo e continuando a mescolare. Spegnete il fuoco quando il riso sarà ben al dente e unite il finocchietto tritato, le mandorle, una noce di burro e le sarde. Lasciate insaporire a pentola coperta per qualche istante, quindi servite.



Risotto alla crescenza



Tagliate la parte bianca del porro a strisce piuttosto larghe e fatele saltare per qualche minuto in padella con un filo d'olio, poi mettetele da parte per la decorazione.

Fate un trito fine di cipolla e carota e fatelo rosolare in una casseruola con 3 cucchiari d'olio e 10 g di burro; quando apparirà dorato, unite il riso e lasciatelo insaporire per qualche minuto. Aggiungete la vodka, lasciatela evaporare e bagnate con il succo di limone. Portate il riso a cottura allungando via via con il brodo caldo. Prima di togliere dal fuoco, aggiungete la scorza grattugiata di 1/2 limone, la crescenza a pezzetti e il prezzemolo; mescolate finché il formaggio non si sarà fuso. A questo punto spegnete il fuoco e mantecate con il burro rimasto. Decorate con il porro, delle scaglie di liquirizia, una spolverata di paprica e servite.

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
200 g di crescenza,
1 cipolla,
1 carota,
1 porro,
1 limone biologico,
prezzemolo tritato,
paprica,
1 l di brodo vegetale,
1 bicchierino
di vodka,
liquirizia in scaglie,
20 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Riso con pollo e champignon

Tagliate i petti di pollo in bocconcini. Pulite accuratamente gli champignon e tagliateli a pezzetti. Amalgamate la salsa Worcester, la maizena, lo zucchero e il cognac.

In una pentola rosolate con un po' d'olio i bocconcini di petto di pollo per 5 minuti insieme alle fettine di zenzero, aggiungete gli champignon e cuocete per altri 2 minuti. Quindi versate la salsa precedentemente ottenuta e aggiustate di sale. Infine saltate per un minuto il riso nel condimento, coprite con dell'acqua, incoperchiate e portate a cottura per circa 15 minuti. Servite ben caldo.

☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
300 g di petto di pollo,
75 g di champignon,
2 fettine di zenzero,
1 cucchiaino
di maizena,
3 cucchiari di salsa
Worcester,
1/2 cucchiaino
di zucchero,
1 cucchiaino di cognac,
2 cucchiari d'olio
di arachidi,
sale.

☆☆ *media*

⌚ 35 minuti + 1

ora di riposo

INGREDIENTI:

250 g di riso,
4 melanzane,
40 g di ricotta
stagionata,
1 bicchiere di vino
bianco,
1 scalogno,
un ciuffo
di prezzemolo,
1 l di brodo vegetale,
qualche foglia
di basilico,
una noce di burro,
2 cucchiaini di panna,
sale, pepe.

Risotto melanzane e ricotta

Lavate le melanzane, spuntatele delle estremità e tagliatele a fettine sottili, che lascerete per un'ora su un setaccio cosparso di sale, in modo che perdano il liquido amarognolo. In una padella con il burro fate soffriggere lo scalogno, poi aggiungete le fette di melanzane strizzate e ridotte a piccoli



pezzi. Lasciate cuocere per qualche minuto, poi versate il riso e spruzzate con il vino bianco. Unite un mestolo di brodo e fate cuocere il riso per circa 20 minuti, aggiungendo poco alla volta il brodo bollente. A cottura quasi ultimata, unite la panna e la ricotta grattugiata, mescolate, coprite la pentola e lasciate riposare il risotto un paio di minuti prima di servire.

☆ *facile*

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
4 carote,
50 g di emmental,
1 cipolla,
1 bicchiere di vino
bianco secco,
1 l di brodo vegetale,
2 cucchiaini di panna,
50 g di burro,
sale, pepe.

Risotto carote ed emmenthal

Dopo aver pulito le carote, tagliatele a pezzetti e frullatele, aggiungendo anche il vino bianco. In un tegame fate sciogliere il burro, unite la cipolla tritata e lasciatela appassire leggermente, a fiamma bassa. Poi versate le carote frullate con il vino, alzate la fiamma e lasciate scaldare per qualche istante. Aggiungete il riso, mescolate bene e fatelo cuocere, unendo il brodo a poco a poco. Regolate di sale e pepate. Prima che il riso sia giunto a cottura, aggiungete l'emmental tagliato a listarelle sottili e la panna e mescolate bene gli ingredienti. Spegnete e fate riposare, coperto, qualche minuto prima di servire.

Appunti

Risotto primavera



Tagliate la pancetta a dadini, fatela soffriggere in un po' d'olio insieme all'aglio; quando la pancetta sarà imbrodata e insaporita, eliminate l'aglio.

Aggiungete al soffritto le fave e fatele insaporire per 10 minuti circa. Ora versatevi il riso, fatelo tostare per qualche minuto e poi cominciate ad aggiungere a poco a poco il brodo caldo, mescolando in continuazione, fino a quando il riso non sarà cotto.

A cinque minuti dalla cottura salate, pepate e aggiungete il prezzemolo e un pizzico di zafferano. Quando è pronto, togliete il riso dal fuoco, unite il parmigiano, mescolate bene, versate su un piatto da portata e servite.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
400 g di fave fresche,
100 g di pancetta dolce
in 4 fette,
1 l di brodo vegetale,
1 aglio,
2 cucchiai
di prezzemolo tritato,
4 cucchiari di
parmigiano grattugiato,
zafferano,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

LE FAVE

Le fave fresche forniscono 37 kcal per 100 g; quelle secche ne forniscono 341. Sono ricche di proteine, amido, fosforo, proteine vegetali e ferro, vitamina B e C (quest'ultima svolge una preziosa azione antianemica). Vantano, inoltre, effetti energizzanti e depurativi, oltre a essere ricche di fibre che favoriscono l'attività intestinale. Le fave più giovani e piccole sono più indicate per essere consumate crude, quelle più grandi si prestano meglio a essere cotte. Per migliorarne la digeribilità si raccomanda di rimuovere sempre la pellicina che le ricopre.



☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso da risotto tipo arborio, carnaroli ecc.,
400 g di funghi porcini freschi,
1 cipolla bionda,
1 dl di vino bianco secco,
1 bustina di zafferano,
70 g di burro,
un ciuffo di prezzemolo riccio,
80 g di formaggio grattugiato, tipo fontina, sale e pepe macinato fresco.

Risotto ai funghi e zafferano

Bollite l'acqua. Sbucciate e pulite la cipolla, lavatela e tritatela. Pulite i porcini spazzolandoli e passandoli delicatamente con un panno umido; separate gambi e cappelle, tagliate i gambi a tocchetti, tagliate anche le cappelle e mettetele da parte.

Fate fondere 40 g di burro in una casseruola, versateci la cipolla e cuocete per 2 o 3 minuti. Versate il riso e, sempre rigirando con il mestolo perché non si attacchi, cuocetelo finché i chicchi non diventano translucidi: ci vuole poco tempo, un paio di minuti.

Aggiungete i gambi dei porcini e fate insaporire mescolando per un minuto; sfumate con il vino bianco, salate e cuocete aggiungendo via via l'acqua bollente, sempre mescolando. A metà cottura sciogliete lo zafferano in poca acqua calda e aggiungetelo al riso, ancora mescolando. Quando mancano più o meno 4 o 5 minuti alla cottura, aggiungete le cappelle di porcini.

Appena il riso è cotto ben al dente, mantecate con il burro restante e il formaggio, pepate e decorate con il prezzemolo riccio.



Risotto radicchio rosso e taleggio

Lavate il radicchio e tagliatelo a listarelle sottili. In una pentola antiaderente con il burro appena sciolto fate soffriggere le cipolle affettate sottilmente per qualche minuto. Quando si saranno appassite, aggiungete il radicchio e il bicchiere di vino. Lasciate evaporare e cuocete per qualche minuto a pentola coperta. Versate adesso il riso, allungandolo con un mestolo di brodo vegetale. Mescolate bene e fate cuocere il riso versando man mano il brodo necessario alla cottura. Prima che il riso termini la cottura, versate il taleggio tagliato a cubetti e fate cuocere ancora qualche minuto, fino a quando il formaggio non si sarà completamente sciolto. Servite ben caldo.

☆ facile

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
2 cespi di radicchio,
100 g di taleggio,
2 cipolle,
1 dl di vino rosso,
1 l di brodo vegetale,
50 g di burro,
sale.



Risotto ai mandarini

In una casseruola rosolate un trito finissimo di cipolla, aglio e sedano con una grossa noce di burro; non appena la cipolla sarà diventata trasparente, versate il riso e lasciatelo tostare nel condimento. Bagnate con il brandy, fate evaporare a fiamma vivace, quindi unite il succo dei mandarini e insaporite con il sale e un pizzico di peperoncino rosso. Portate il riso a cottura continuando a mescolare e unendo il brodo caldo poco per volta. Non appena il riso è al dente, spegnete e condite con qualche fiocchetto di burro, del parmigiano grattugiato e un po' di prezzemolo tritato. Mescolate e lasciate mantecare a pentola coperta per qualche istante prima di servire.

☆ facile

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
3 mandarini,
1 cipolla,
1 costa di sedano bianco,
2 spicchi di aglio,
un ciuffetto di prezzemolo,
parmigiano grattugiato
1 bicchierino di brandy,
6 dl di brodo,
1/2 peperoncino rosso,
burro,
sale.

Appunti

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
150 g di mirtilli,
1 cucchiaino di erba
cipollina secca,
erba cipollina fresca,
8 dl di brodo vegetale,
1/2 bicchiere
di vino rosso fruttato,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Risotto ai mirtilli ed erba cipollina

Riscaldare in una casseruola 3 cucchiaini d'olio con l'erba cipollina; aggiungete il riso e fatelo insaporire mescolando continuamente per non farlo attaccare. Bagnate con il vino e lasciatelo evaporare a fiamma vivace. Portate il riso a cottura allungando via via con il brodo caldo.

Nel frattempo, passate i mirtilli al mixer, conservandone alcuni per la guarnizione finale.

Pochi minuti prima di togliere il riso dal fuoco, aggiungete il passato di mirtilli e completate la cottura. Decorate con i mirtilli e qualche filo di erba cipollina, lasciate riposare qualche minuto e servite.



Risotto verde con salsa di nocciola

Tagliate parte del gambo legnoso degli asparagi e lessateli in acqua salata. Scolateli, passatene al mixer la metà e conservatene al caldo l'acqua di cottura. Pestate le nocciole fino a ridurle in pasta, aggiungete al pesto di nocciole gli spicchi d'aglio e continuate a pestare; aggiungete il parmigiano e diluite il tutto con l'olio necessario a ottenere un crema fluida. Rosolate in un po' d'olio la cipolla tritata, aggiungete il riso e fatelo insaporire; bagnate con il vino e fatelo sfumare; continuate la cottura del riso aggiungendo quando occorre l'acqua di cottura degli asparagi. Condite il riso con la purea di asparagi. Disponetelo in una zuppiera, guarnitelo con il resto degli asparagi interi e con la salsa di nocciole.



☆ facile

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
200 g di asparagi,
4 spicchi di cipolla,
2 spicchi d'aglio,
4 cucchiaini di vino
bianco,
20 nocciole,
4 cucchiaini
di parmigiano
grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

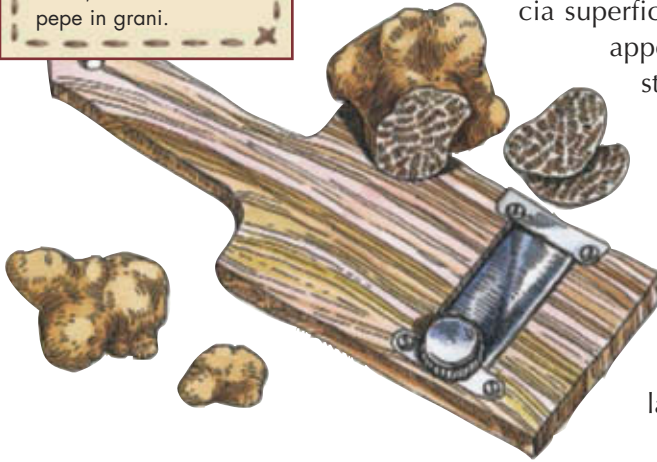
.....

☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g di riso,
1 tartufo bianco
piccolo,
1 scalogno,
1 l di brodo,
1 dl di vino bianco
secco,
burro,
pepe in grani.



Risotto al tartufo

Preparate un trito con lo scalogno sbucciato, ponetelo in una padella e fatelo ammorbidire nel burro a fiamma dolce; appena il soffritto è pronto versate il riso e, mescolando con cura, amalgamatelo al condimento. Bagnate con il vino e fatelo evaporare; portate quindi il riso a cottura unendo il brodo caldo un mestolo alla volta (circa 4 mestoli in totale). Spazzolate il tartufo e lavatelo nel vino bianco, quindi affettate la buccia superficiale (potete utilizzare lo strumento apposito) e tritatela finemente. A questo punto spegnete il riso al dente e conditelo con una noce di burro e il trito di tartufo, spolverate con una macinata di pepe, mescolate con un cucchiaino di legno e lasciate riposare il risotto per qualche minuto coperto con un telo pulito. Servite in una zuppiera guarnendo la superficie del risotto con sottili lamelle di tartufo.

☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

400 g di riso,
150 g di prosciutto
crudo tagliato a fette
non troppo sottili,
100 g di gorgonzola,
1 cipolla piccola,
un ciuffo di prezzemolo,
1/2 dl di panna
liquida,
1 l di brodo,
1 dl di vino bianco
secco,
50 g di burro,
sale, pepe.

Risotto gorgonzola e prosciutto

Lasciate appassire la cipolla tritata finemente in un tegame in cui avrete fatto ammorbidire il burro poi, prima che prenda colore, versate il riso mescolando per qualche istante. Bagnate con una spruzzata di vino bianco e lasciatelo evaporare. Salate, pepate leggermente e portate a cottura aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Spegnete il riso bene al dente, conditelo con il gorgonzola tagliato a piccoli pezzi e lavorato con la panna e con il prezzemolo tritato. Versate il riso in uno stampo a corona che avrete precedentemente foderato con le fette di prosciutto crudo e poi sformatelo sopra un piatto caldo da portata.



Ciambella di pesce allo sherry



Fate soffriggere i porri e la scorza d'arancia tritati insieme al burro per qualche minuto, quindi unite i piselli e i gamberetti e aggiustate di sale e di pepe. Aggiungete lo sherry e fate sfumare.

Lessate il riso e scolatelo al dente, poi rovesciatelo nella padella con il sugo, aggiungete l'aneto e mescolate per qualche minuto a fiamma abbastanza alta. Rivestite degli stampi a ciambella con la carta da forno bagnata, foderateli con i filetti di sogliola, farciteli con il riso e infornate per 15 minuti a 180 °C. Lasciate raffreddare un poco prima di sollevare gli stampi.

☆☆☆ *difficile*

🕒 50 minuti

📅 15 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso thai,
400 g di filetti di sogliola,
200 g di gamberetti sgusciati,
200 g di piselli,
2 porri,
1 dl di sherry,
un ciuffo di aneto,
scorza d'arancia,
30 g di burro,
sale, pepe.

I PORRI

Il porro è ricco di acqua, assolutamente ipocalorico e per questo indicato per chi è a dieta. Ricco di vitamina A e discrete quantità di vitamine B e C, contiene ferro, magnesio (indicato per la circolazione), silice (utile per ossa e pelle), potassio e calcio. Vanta proprietà toniche, diuretiche, lassative, anti-settiche e viene usato per curare dispepsie, stipsi, anemie, artrite, infezioni urinarie. Tiene a bada il colesterolo e rafforza il sistema immunitario. La sua proprietà principale, se consumato crudo, è quella di agevolare la pulizia dell'intestino.



☆☆ *media*

🕒 20 *minuti*

📅 40 *minuti*

INGREDIENTI:

400 g di riso basmati,
500 g di gamberi
sgusciati,
2 dl di latte di cocco,
50 g di farina di cocco,
50 g di curry,
30 g di curcuma,
zenzero, cardamomo,
50 g di pistacchi
sgusciati,
1 mela,
3 carote,
1 porro,
1 spicchio d'aglio,
40 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
peperoncino,
sale.

Riso al curry con gamberi

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo, versatelo nella teglia del forno ben unta, cospargetelo di fiocchetti di burro e infornatelo a 250 °C per circa 40 minuti. Sorvegliate la cottura mescolando il riso spesso: è pronto quando è ben arrostito e croccante. Fate un battuto con il porro e le carote. Mettete al fuoco il wok, o una padella capace, con l'olio, il peperoncino e lo spicchio d'aglio e fate soffriggere dolcemente per un minuto quindi aggiungete il battuto e fate andare piano per 3 minuti. Sbucciate e tagliate a tocchetti la mela e unitela al battuto. In una ciotolina mescolate le spezie e versatele nel wok mescolando bene. Aggiungete anche la farina di cocco e poi il latte di cocco. Cuocete la salsa per 5 minuti mescolando in continuazione, unite i gamberi ben lavati e fateli saltare velocemente nel wok, mettete anche i pistacchi, salate e portate a cottura aggiungendo acqua calda quanto basta per avere una buona quantità di salsa. Servite il riso in una ciotola e i gamberi al curry in un piatto di portata fondo, entrambi riscaldati.



Appunti



Risotto di zucca mantovana



Mettete a bollire dell'acqua. Pulite bene il porro e tagliatelo a fettine. Sbucciate la zucca, tagliatela a pezzettini e lavatela. Fate fondere 40 g di burro in una casseruola, versateci il porro e fatelo cuocere per 2 o 3 minuti; aggiungete la zucca e fate insaporire mescolando per un minuto. Versateci il riso e, girando continuamente con il mestolo perché non si attacchi, cuocetelo finché i chicchi non diventano traslucidi:

occorre poco tempo, un paio di minuti al massimo. Sfumate con il vino bianco, salate e portate a cottura aggiungendo via via l'acqua bollente. Tenete il riso all'onda, cioè abbastanza fluido. Lavate e sminuzzate il prezzemolo. Quando il riso è cotto, mantecatelo con il formaggio e il burro restante; pepate e decorate con il prezzemolo tritato.

☆ facile

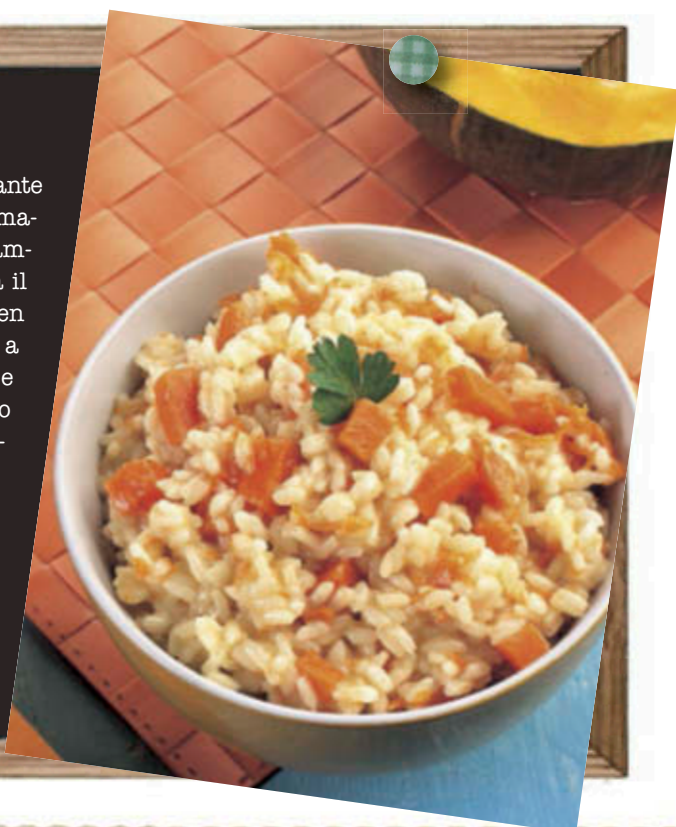
⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso da risotto, tipo arborio, carnaroli, 800 g di zucca mantovana, 1 porro, 1 dl di vino bianco secco, un ciuffo di prezzemolo, 80 g di formaggio grattugiato tipo parmigiano o montasio, 70 g di burro, sale, pepe macinato fresco.

LA ZUCCA

Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, sodo, maturo, e la buccia pulita e senza ammaccature. Se la acquistate intera il picciolo dovrà essere tenero e ben "attaccato" all'ortaggio. Provate a "colpire" la zucca con le nocche e accertatevi che emetta un suono sordo. Quando procedete all'acquisto tenete presente che buccia e semi rappresentano uno scarto del 30-35%. Se la acquistate a fette verificate che la parte esposta all'aria non sia troppo asciutta. La zucca intera si può conservare tutto l'inverno, al buio e in un ambiente fresco e asciutto.



☆ facile

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso parboiled,
100 g di pecorino dolce,
1 vaschetta di germogli alfa-alfa,
50 g di capperi sottosale,
1 cuore di sedano,
1 limone non trattato,
un ciuffetto di mentuccia,
un ciuffetto di erba cipollina,
un ciuffetto di maggiorana,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Riso ai germogli e pecorino

Frullate le erbe aromatiche con metà dei capperi, che avrete sciacquato dal sale e ben scolato, la scorza del limone, il sedano, un pizzico di sale e uno di pepe. Nel frattempo portate a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata. Cuocetevi il riso, scolatelo, versatelo in un'insalatiera e conditelo con 2 cucchiari d'olio. Unite la salsa precedentemente preparata. Versate a filo un po' d'olio e per ultimo un po' di succo di limone. Condite con questa salsa il riso e aggiustate, se necessario, il sale e il succo di limone. Guarnite infine l'insalata con il pecorino a dadini, i germogli e i capperi avanzati.



Riso indiano con gamberetti

Lessate e scolate il riso al dente; sciacquatelo sotto acqua fredda in modo da privarlo dell'amido e stendetelo (sgranandolo bene con le punte di una forchetta) su un canovaccio posto sulla placca del forno. Ricoprite lo strato di riso con i lembi laterali del canovaccio e ponete la piastra in forno a 160°C per 15 minuti circa, lasciando socchiuso lo sportello. Sgusciate nel frattempo i gamberetti e fateli rosolare in un tegame assieme a mezzo bicchiere d'olio per circa 10 minuti; insaporiteli con sale, pepe e un pizzico di cannella. Fiammeggiate con 2 cucchiaini di brandy, quindi aggiungete i pomodori dopo averli pelati, privati dei semi e tritati finemente. Dopo qualche minuto di fiamma vivace per restringere il sugo, unite la panna liquida, un po' di curry e, abbassando la fiamma, lasciate insaporire. Disponete il riso a ciambella su un piatto da portata e al centro ponete parte dei gamberetti; servite accompagnando con il resto della salsa.

☆☆ *media*

⌚ 30 minuti

📺 15 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
600 g di gamberetti,
4 pomodori,
2 dl di panna,
0,3 dl di brandy,
un pizzico
di cannella,
curry,
1 dl di olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Riso alla melagrana e crema di porri

Sgranate le melagrane e tenete i chicchi da parte. Tagliate a fettine sottili i porri e fateli cuocere a fuoco moderato in una padella con 50 g di burro; se tendono ad asciugarsi troppo, aggiungete del brodo vegetale caldo. Quando saranno diventati teneri passateli al frullatore così da ottenere una crema omogenea. Nel frattempo versate il riso in un tegame con l'olio caldo, fatelo tostare, bagnatelo con il vino rosé e, quando questo sarà evaporato, unite la crema di porri.

Continuate la cottura e aggiungete, a poco a poco, un mestolo di brodo vegetale. Adesso passate i chicchi delle melagrane nel passaverdura, lasciandone da parte 4 cucchiaini interi per guarnire il risotto al termine della cottura. A metà cottura circa aggiungete al riso il liquido rosato ottenuto. A cottura quasi ultimata, regolate di sale, pepate e mantecate con il resto del burro; poi aggiungete nel riso metà dei chicchi tenuti da parte e mescolate in modo che si amalgamino bene. Utilizzate l'altra metà per guarnire i piatti da portata, quindi servite caldo.

☆☆ *media*

⌚ 50 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
200 g di porri,
2 melagrane,
1 dl di vino rosé,
1 l di brodo vegetale,
70 g di burro,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
12 prugne secche
denocciolate,
2 mele golden,
1 cipolla,
1/2 dl di vino bianco
secco,
8 dl di brodo vegetale,
120 g di speck
in 4 fette,
curry,
burro,
sale.

Risotto prugne e mele

Tritate la cipolla e fatela rosolare in un tegame con una noce di burro. Versatevi il riso e fatelo tostare. Bagnate con il vino, fatelo sfumare e unite lo speck tagliato a dadini. Aggiungete al brodo un pizzico di curry e versatene un poco nel tegame, continuate la cottura per 15 minuti e aggiustate di sale, continuando a mescolare bene. Tagliate a dadini le mele, dividete a metà le prugne, unite il tutto al riso e aggiungete il restante brodo. Mescolate e cuocete per altri 5-10 minuti. Versate su un piatto da portata e servite.



Appunti



Risotto capesante e rucola

Pulite la rucola, tritatela grossolanamente e scaldatela in qualche cucchiaio d'olio in cui avrete fatto appassire il trito di uno scalogno. Dopo pochi minuti passatela al frullatore insieme con la panna; regolate di sale, pepate e rimettete al fuoco la salsa ancora per qualche minuto perché si raddensi.

Nel brodo portato a bollore scottate per pochi istanti le capesante che avrete sgusciato e mondato, poi spegnete lasciando dentro i molluschi. Fate ammorbidire nell'olio il rimanente scalogno finemente tritato e versate il riso tostandolo bene. Spruzzate con il vino bianco e, non appena sarà evaporato, portate il riso a cottura unendo, poco alla volta, il brodo caldo da cui avrete in precedenza tolto le capesante. In ultimo, controllate il sale e amalgamate al riso la crema di rucola e le capesante tagliate a fettine. Spegnete, infine lasciate mantecare per pochi minuti e servite ben caldo.

☆☆ *media*

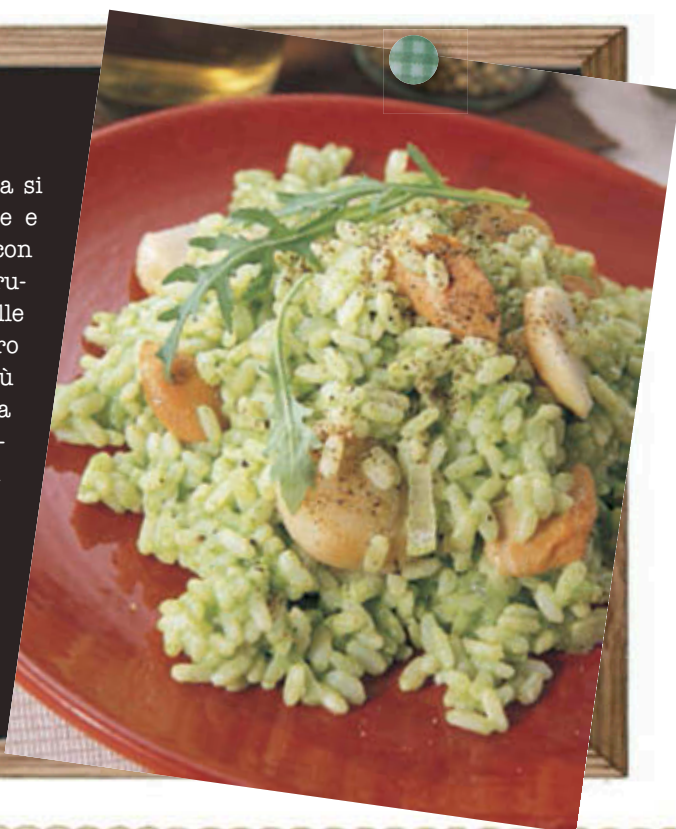
⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

300 g di riso,
10 capesante,
2 scalogni grossi,
un mazzetto di rucola,
1 dl di panna liquida,
1/2 bicchiere di vino
bianco secco,
8 dl di brodo vegetale,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

LA RUCOLA

Al momento dell'acquisto la rucola si deve presentare con foglie tenere e fresche, di un bel verde acceso e con bordi ben definiti. Preferite la rucola a foglie piccole dato che quelle eccessivamente grandi potrebbero essere amare. Per conservarla più a lungo in frigorifero avvolgetela in un sacchetto di plastica bucherellato. Può essere conservata con il gambo immerso in acqua fresca, ricordandosi di cambiare l'acqua ogni giorno. Se riuscite ad acquistarla con le radici, avvolgetela in un foglio di scottex inumidito. Evitate di lasciarla in ammollo a lungo.



☆☆ *media*

🕒 45 *minuti*

INGREDIENTI:

300 g di riso,
100 g di spinaci,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
1 dl di vino bianco
secco,
qualche foglia
di basilico,
6 dl di brodo,
noce moscata,
200 g di pistacchi,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
30 g di burro,
sale.

Risotto al pesto di pistacchi

Lessate gli spinaci in acqua leggermente salata e strizzateli bene. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire con un po' di burro e 2 cucchiaini d'olio. Unite gli spinaci tritati, lasciateli insaporire, poi amalgamatevi il riso. Irrorate con il vino bianco e lasciatelo evaporare sul fuoco. Unite il brodo bollente, mescolate e portate a cottura il riso. Nel frattempo pestate i pistacchi in un mortaio con 2 cucchiaini di olio, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, un pizzico di noce moscata e continuate a schiacciare fino ad ottenere una salsa densa, infine amalgamatevi il basilico.

A questo punto mantecate il risotto con il burro, unite il pesto di pistacchi, mescolate delicatamente e terminate con abbondante parmigiano grattugiato.



Risotto alle noci

Fate insaporire un po' d'olio con un trito d'aglio e prezzemolo, quindi versate il riso e, mescolando, lasciate che insaporisca nel condimento. Bagnate con un po' di vino e non appena sarà evaporato, unite la polpa di pomodoro, sale, pepe e metà del brodo caldo.

Cuocete il riso continuando a mescolare e unendo ancora brodo caldo quando il precedente sarà stato assorbito; a metà cottura unite le noci tritate.

Quando il riso sarà al dente, spegnete, condite con qualche fiocchetto di burro, un po' di basilico e parmigiano grattugiato.

Mescolate e lasciate insaporire per qualche attimo a pentola coperta prima di servire.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
100 g di gherigli di noci,
200 g di polpa di pomodoro,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo e basilico,
4 dl di vino bianco secco,
8 dl di brodo,
parmigiano grattugiato,
burro,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Risotto con la fonduta

Togliete la crosta alla fontina e tagliatela prima a listarelle sottili e quindi a quadratini; fatela riposare coperta di latte assieme all'aglio schiacciato, tenendola in luogo fresco (non freddo) per un paio d'ore. Scolatela e mettetela in una pentolina antiaderente assieme a una noce di burro. Lasciatela fondere su fiamma bassissima a bagnomaria, mescolandola continuamente. Quando la consistenza lo permette, incorporate un tuorlo alla volta mescolando velocemente; spegnete non appena otterrete una salsa liscia e cremosa. Nel frattempo preparate un semplice risotto facendo soffriggere la cipolla finemente tagliata assieme a una noce di burro; aggiungete il riso e mescolate per un minuto; bagnate con il vino e lasciatelo evaporare; portate a termine la cottura aggiungendo un mestolo di brodo per volta.

Spegnete quando il riso è ancora al dente e condite con pepe e un po' di fonduta, quindi sistematelo su un piatto da portata caldo e copritelo con il resto della fonduta.

Volendo potrete guarnire con scaglie di tartufo che avrete spazzolato e lavato nel vino bianco. Infine portate in tavola.

☆☆ media

⌚ 45 minuti + 2

ore di riposo

INGREDIENTI:

400 g di riso,
200 g di fontina,
1 cipolla,
1/2 spicchio d'aglio,
1 tartufo (facoltativo),
2 uova,
latte,
1/2 l di brodo,
2 dl di vino bianco secco,
burro,
sale, pepe.

☆☆ media

🕒 35 minuti + 30

minuti di riposo

INGREDIENTI:

350 g di riso da risotti,
500 g di frutti
di mare misti,
250 g di moscardini,
4 filetti di triglia,
1 dl di brodo vegetale,
1 scalogno,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di timo,
1 foglia d'alloro,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe macinato
fresco.

Risotto allo scoglio con timo

Lavate e fate spurgare bene i frutti di mare. Lavate i moscardini. Tritate lo scalogno e fatelo imbiondire in una casseruola con l'olio e l'aglio. Aggiungete la foglia d'alloro e i frutti di mare; fateli aprire, levateli dalla casseruola, filtrate il loro liquido e tenetelo da parte. Aggiungete il riso nella casseruola e fatelo insaporire per 2 minuti, bagnate con il liquido dei frutti di mare e fatelo assorbire, quindi unite quasi tutto il timo, e via via il brodo bollente per portare a cottura. Salate e pepate.

Circa 5 minuti prima che il riso sia cotto, levate la foglia d'alloro e lo spicchio d'aglio, aggiungete i filetti di triglia, i moscardini e il timo rimasto, i frutti di mare invece li metterete all'ultimo minuto. Servite in un bel piatto di portata fondo guarnito da foglioline di timo.



I FRUTTI DI MARE

La loro carne contiene un discreto quantitativo di proteine (12%) e buone quantità di sali minerali e di vitamina A e B; il livello di colesterolo è però elevato. Attenzione ai molluschi che restano aperti, che dovranno essere scartati. Dopo l'apertura forzata delle valve eseguite un ulteriore, ma necessario, controllo: diffidate da odori, seppur lievi, di ammoniaca o decomposizione, segnali di alterazione. Dopo la cottura scartate gli esemplari che non si sono aperti.



Risotto al nero di seppia

Spellate le seppie facendo attenzione a non rompere le vescichette d'inchiostro (potete anche usare le seppioline e il nero di seppia confezionato), conservate queste ultime in una ciotola con acqua fredda acidulata. Tagliate le seppie a striscioline. Affettate il porro a rondelle sottili e mettetele a soffriggere in 4 cucchiaini d'olio insieme all'aglio. Appena il porro è imbondito aggiungete le seppie e metà del prezzemolo, alzate la fiamma e fate andare per 2 o 3 minuti, versate il vino e fatelo sfumare. Abbassate la fiamma, salate, incherchiate e lasciate cuocere per 10 minuti o finché le seppie non sono morbide, aggiungendo un po' di brodo se vedete che la preparazione è asciutta. Aggiungete il riso e fatelo insaporire mescolando per 2 minuti; quindi unite l'inchiostro, tagliando le vescichette con la forbice, un ramaiolo di brodo bollente e mescolate. Portate a cottura aggiungendo il brodo via via che è assorbito dal riso. Tenetelo bene al dente e all'onda, cioè molto cremoso. Servite ben caldo cosperso di prezzemolo e spolverato con abbondante pepe.

☆☆ *media*

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso da risotto,
600 g di seppie pulite
ma con le vescichette
d'inchiostro,
1 l di brodo
di pesce o vegetale,
1 porro,
1 spicchio d'aglio,
1 dl di vino rosso,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
prezzemolo tritato,
sale, pepe macinato
fresco.



☆☆ medio

⌚ 35 minuti

🕒 15 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
4 filetti di platessa,
12 gamberoni,
1/2 spicchio d'aglio,
3 barbine di finocchio,
2 foglie di menta,
prezzemolo,
1 uovo,
3 cucchiari
di pangrattato,
4 cucchiari di salsa
di pomodoro,
olio extravergine d'oliva
sale, pepe.

Corona di riso imperiale

Tritate insieme l'aglio, il finocchio, la menta e il prezzemolo, aggiungete l'uovo, sale, pepe e il pangrattato. Farcite con il composto i filetti di platessa, piegateli a metà racchiudendo il ripieno, pennellateli d'olio, salateli e cuoceteli in forno a 200 °C per 15 minuti.

Lessate i gamberoni, sguusciateli e teneteli in caldo. Cuocete in abbondante acqua salata il riso, scolatelo, conditelo con un po' d'olio e sistematelo in uno stampo pressando leggermente. Sfornate il riso, guarnitelo con i gamberoni e contornatelo con i filetti di platessa tagliati a fettine. Servite accompagnando con salsa di pomodoro.

(Foto alla pag. 22)



☆ facile

⌚ 20 minuti

🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
300 g di mozzarella,
300 g di pomodori
perini o ciliegini,
3 zucchine,
1 cipolla,
qualche foglia
di basilico,
olio extravergine
d'oliva, sale.

Gratin di riso con pomodori

Fate lessare il riso in abbondante acqua bollente e salata. Scolatelo al dente, conditelo con un filo di olio e lasciatelo intiepidire. Lavate le zucchine e tritatene una insieme alla cipolla, poi aggiungete al riso il trito di cipolla, zucchina e il basilico. Disponete il composto ottenuto sul fondo di un pirofila da forno. Tagliate a fette i pomodori, le zucchine rimaste e la mozzarella. Disponete gli ingredienti sul tortino alternandoli e accavallandoli. Cuocete in forno a 180 °C per circa quindici o venti minuti.



Riso in forno alla napoletana

Sbollentate i pomodori in acqua bollente, spellateli, tagliateli a metà, privateli dei semi, salateli e teneteli capovolti per far loro perdere l'acqua di vegetazione. Nel frattempo lessate il riso al dente, scolatelo e fermatene la cottura passandolo sotto un getto d'acqua fredda. Dopo averlo ben scolato conditelo con il burro, che avrete fatto sciogliere su fiamma bassa. Disponetelo in una teglia unta di burro, mettetelo in forno per circa 20 minuti fino a farlo dorare. Preparate nel frattempo 4 tegamini di terracotta ungendoli con un po' di burro e ponendo in ciascuno 1/2 pomodoro, una foglia di basilico e un po' di burro. Sul tutto rompete un uovo e coprite con un altro 1/2 pomodoro, cuocete al forno finché gli albumi si rapprendono e servite in tavola insieme alla portata di riso. A ogni commensale date la sua porzione di riso, versandola nella relativa terrina, aggiungendo e mescolando il parmigiano grattugiato.

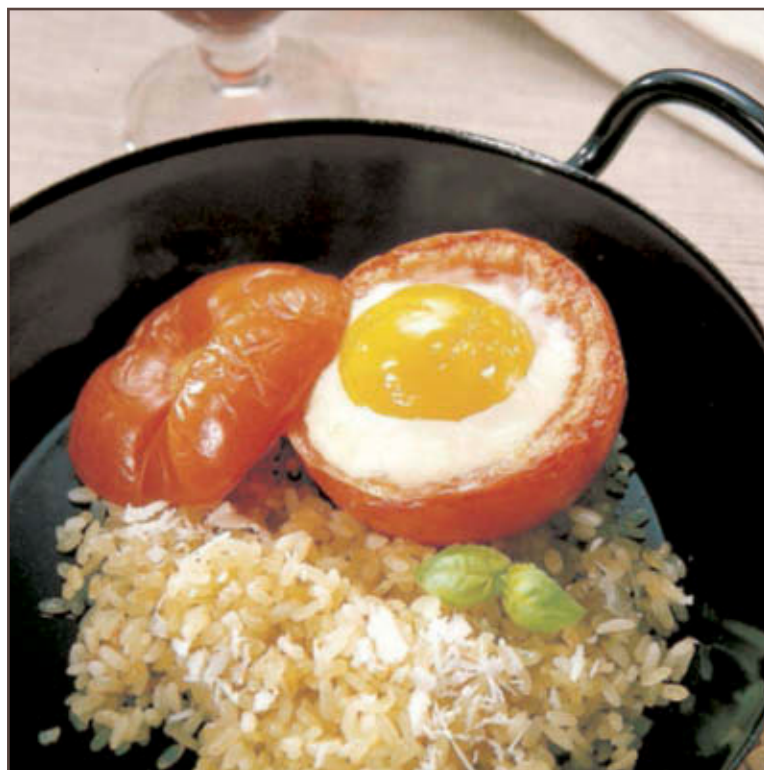
☆☆ *media*

🕒 30 minuti

👤 20 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso
4 pomodori maturi,
4 uova,
un ciuffetto di basilico,
2 cucchiaini di parmigiano
grattugiato,
150 g di burro,
sale.



Appunti

☆☆ *media*

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

200 g di riso da risotto,
400 g di vongole pulite,
200 g di scampi e gamberetti,
200 g di filetti di nasello,
200 g di calamari puliti,
150 g di piselli,
1 peperone rosso,
1 melanzana piccola,
2 pomodori,
4 zucchine,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
1 bustina di zafferano,
1/2 peperoncino,
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe fresco.

Paella di pesce



Preparate le verdure e i pesci: tagliate a dadini il peperone, i pomodori e la melanzana e a rondelle le zucchine; tagliate i calamari a pezzi, lavate i gamberetti e gli scampi.

Sbucciate e tritate la cipolla, mettetela a soffriggere nell'olio con l'aglio e il peperoncino. Quando la cipolla è un po' appassita aggiungete i calamari a pezzetti, fate rosolare per 1 minuto a fuoco vivo, versateci il riso e lasciate insaporire per 2 minuti a fuoco dolce. Unite i piselli, i tocchetti di peperoni, melanzana e pomodori, 1 litro d'acqua bollente dove avrete sciolto lo zafferano, il sale e fate riprendere il bollore. Coprite e fate cuocere a fuoco basso per 5 o 6 minuti, quindi aggiungete gli scampi, le zucchine, il nasello, ricoprite e continuate la cottura per altri 3 o 4 minuti. Aggiungete i gamberetti e le vongole e portate a cottura tenendo ben al dente. Coprite e lasciate riposare per 1 minuto prima di servire.



Appunti



Riso alla diavola



Tritate la carne di vitello.

Sbucciate i pomodori, privateli dei semi e tagliate la polpa a tocchetti. Scaldate un po' d'olio e fatevi rosolare l'aglio, schiacciandolo un po'. Levate l'aglio, aggiungete la carne tritata e mescolate per far prendere il condimento. Quando la

carne sarà rosolata, unite la polpa di pomodoro, salate e cuocete ancora

per alcuni minuti. Lavate alcune foglioline di basilico, asciugatele e tritatele grossolanamente. Les-

sate il riso in abbondante acqua salata. Sco-

lato, e conditelo con il sugo di carne e il basilico.

Servite insaprendolo con i peperoncini spezzettati.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
4 pomodori maturi,
200 g di polpa di vitello,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffetto di basilico,
2 peperoncini,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Riso pomodori e mozzarella

Lavate i pomodori, sbollentateli, spellateli, privateli dei semi e spezzettateli. Mondate, lavate e tritate le erbe aromatiche. Versate in un tegame un po' d'olio e disponeteci i pomodori e il trito di erbe; aggiungete la maggiorana, il vino e aggiustate di sale. Fate sobbollire il tutto, mescolando ogni tanto, fino a quando il liquido di cottura si riduce. Nel frattempo cuocete in un'altra pentola il riso al dente, in abbondante acqua salata. Sminuzzate la mozzarella. Togliete il gambo ai fiori di zucchini, apriteli delicatamente e rimuovete il pistillo interno; lavateli e tamponateli con carta assorbente. Alla fine tagliateli a listarelle e teneteli da parte. Scolate molto bene il riso, versatelo nel tegame con la salsa e aggiungete i fiori delle zucchini. Mescolate e fate amalgamare tutti gli ingredienti su fiamma moderata per qualche minuto. Spegnete il fornello, condite con un filo d'olio a crudo, mescolate e guarnite con la mozzarella spezzettata, coprite con un coperchio e lasciate riposare per qualche minuto. Servite caldo.

☆ facile

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
125 g di mozzarella,
6 pomodori maturi,
6 fiori di zucchini,
un ciuffo di erba cipollina,
prezzemolo, basilico,
1 cucchiaino di maggiorana secca,
1/2 dl di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
sale.

☆☆ *media*

🕒 35 minuti

👤 10 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
1 kg di filetti di sogliola,
70 g di uova di lompo
(o caviale),
1 limone,
2 foglie di alloro,
un ciuffetto
di prezzemolo,
5 dl di panna,
2 dl di vino bianco
secco,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe in grani.

Riso prelibato ai filetti di sogliola

Disponete i filetti di sogliola puliti in un tegame condendoli con un po' di sale, un paio di foglie di alloro, qualche gambo di prezzemolo, il succo di limone filtrato e il vino. Fate cuocere per almeno 20 minuti a fiamma moderata e pentola coperta in modo da non far asciugare il liquido di cottura. Scolate il pesce e tenetelo da parte; filtrate il brodo di cottura e rimettetelo al fuoco insieme con la panna, sale e una macinata di pepe fresco. Lasciate raddensare per qualche minuto prima di spegnere. Nel frattempo cuocete il riso in una pentola coperta insieme con il doppio del suo volume d'acqua; a fine cottura (tenetelo al dente) conditelo con un giro d'olio crudo e disponetelo in una pirofila da forno. Distribuitevi sopra i filetti di sogliola (potrete anche arrotolarli a involtino) e irrorate il tutto con la salsa alla panna alla quale avrete unito il caviale. Passate in forno caldo a 200°C e servite dopo qualche minuto che la salsa ha preso il bollore.

☆☆ *facile*

🕒 30 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso,
400 g di asparagi,
1 peperone rosso,
erbe fresche
(basilico, prezzemolo,
origano, timo,
maggiorana, cerfoglio,
erba cipollina,
dragoncello),
1 cipolla,
1 dl di vino bianco
secco,
1 l di brodo vegetale,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Riso con verdure ed erbe aromatiche

Private il peperone dei filamenti e dei semi, quindi tritatelo; riducete a rondelle gli asparagi (tenetene da parte un paio interi per la decorazione); affettate finemente la cipolla. In una casseruola con un filo d'olio fate soffriggere le verdure preparate. Unite quindi il riso, fatelo tostare a fiamma vivace per qualche minuto, bagnatelo con il vino e proseguite la cottura con l'aggiunta, poco alla volta, del brodo vegetale caldo. Spegnete il fuoco quando il riso è ancora al dente, regolate di sale, pepate, e condite con abbondante trito aromatico. Man-

tecatelo con un filo d'olio crudo e lasciatelo riposare per alcuni minuti. Prima di servirlo, guarnitelo con gli asparagi interi tenuti da parte, appena scottati a vapore.



Riso cardamomo e pistacchi



Scaldate un po' d'olio in una padella e cuocetevi i semi di cardamomo per qualche minuto fino a quando non inizieranno ad aprirsi. Aggiungete l'aglio tritato e lo zenzero. Insaporite con curry e peperoncino. Cuocete per qualche minuto. Aggiungete il riso, tostate per un minuto poi versate il brodo di carne, portate a ebollizione e cuocete con la pentola coperta per 20 minuti fino a quando il brodo non si sarà assorbito e il riso sarà cotto. Togliete dal fuoco, aggiustate di sale, mescolate e ricoprite con un coperchio senza rimettere al fuoco. Lasciate così per 5 minuti. Quindi guarnite il riso con le foglioline di menta e i pistacchi.

☆ facile

🕒 35 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso basmati,
8 dl di brodo di carne,
4 spicchi d'aglio,
2 cucchiaini di semi
di cardamomo,
2 cucchiaini
di zenzero grattugiato,
curry,
peperoncino in polvere,
foglioline di menta,
pistacchi,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

IL CARDAMOMO

Dato che i semi di cardamomo perdono molto velocemente il loro aroma, viene commercializzata l'intera capsula, generalmente essiccata. Al momento del consumo viene aperta e i semi consumati sciolti o macinati. Questa spezia vanta proprietà terapeutiche carminative e antisettiche: si utilizza nella cura dell'aerofagia, per combattere la stitichezza, l'altitosi e per alleviare le digestioni lunghe e pesanti. Un tè preparato con il cardamomo è utile nell'emicrania causata da indigestione mentre i semi in polvere, bolliti in acqua con tè, sembrano alleviare la depressione.



☆☆ *media*

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso integrale,
5 porri di media
groszezza,
1 cipolla,
1 foglia d'alloro,
1 cucchiaino di salsa
di soia,
un ciuffetto di timo
fresco,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Riso integrale ai porri

Preparate e cuocete il riso seguendo le indicazioni alla pag. 16. Nel frattempo affettate i porri (solo la parte bianca) a sottili rondelle e uniteli alla cipolla, che avrete affettato e lasciato imbianchire in un tegame con qualche cucchiaio d'olio. Insaporite con timo e alloro, e proseguite la cottura a tegame coperto e fiamma bassa. Poco prima di spegnere unite la salsa di soia e, se fosse necessario, allungate il condimento con qualche cucchiaio d'acqua calda. Mescolate il riso, che nel frattempo sarà giunto a cottura, con la salsa di porri e servite dopo aver spolverato con parmigiano grattugiato. Volendo, potete cuocere insieme riso e porri. In questo caso la cipolla andrà fatta imbianchire in una pentola capiente e dopo aver aggiunto i porri affettati e averli lasciati insaporire, unirete il riso, l'alloro e il timo e la dose necessaria d'acqua tiepida. Portate a bollore, salate, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa. A cottura ultimata condite con salsa di soia, olio e parmigiano.



☆ *facile*

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
4 fette di tonno fresco,
1 cipolla grossa,
2 cucchiaini di pinoli,
burro,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Riso dolce al tonno

In una larga padella fate appassire la cipolla finemente affettata in olio e burro e aggiungetevi i pinoli. Quando cipolla e pinoli saranno imbianchiti, toglieteli e sostituiteli con il pesce. Salate e rosolate le fette di tonno a fuoco moderato. Togliete quindi il pesce e sostituitelo con il riso, fatelo insaporire e unitevi 7 dl di acqua bollente. Aggiungete la cipolla e i pinoli, mescolate bene e fate alzare il bollore. Fate cuocere per un quarto d'ora, abbassando la fiamma al minimo. Regolate di sale e pepe, adagiate sul riso le fette di tonno e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

Risotto rucola e spumante

Lavate la rucola e asciugatela. Spezzettate le foglie (tenendone da parte alcune intere) e raccoglietele in un mortaio insieme con l'aglio, un pizzico di sale, qualche bacca di pepe rosa. Pestate il tutto, aggiungendo olio a filo, così da ottenere una crema. Potete usare anche il mixer al posto del mortaio (in questo caso il gusto un po' amarognolo della rucola sarà più accentuato). In una casseruola con metà del burro fate appassire gli scalogni sbucciati e tagliati a fettine sottili; versateci il riso e lasciatelo tostare per un minuto circa, mescolando; quindi bagnate il riso con lo champagne (o lo spumante) e fatelo evaporare. Continuate la cottura aggiungendo, a poco a poco il brodo caldo. A cottura ultimata, versate il pesto di rucola nella casseruola del riso e mescolate, incorporando anche il burro rimasto a fiocchetti e il parmigiano; mescolate delicatamente e salate. Servite questo profumato risotto guarnito con le foglioline di rucola intere, alcune bacche di pepe rosa pestate e i pomodorini a spicchi.

☆ facile

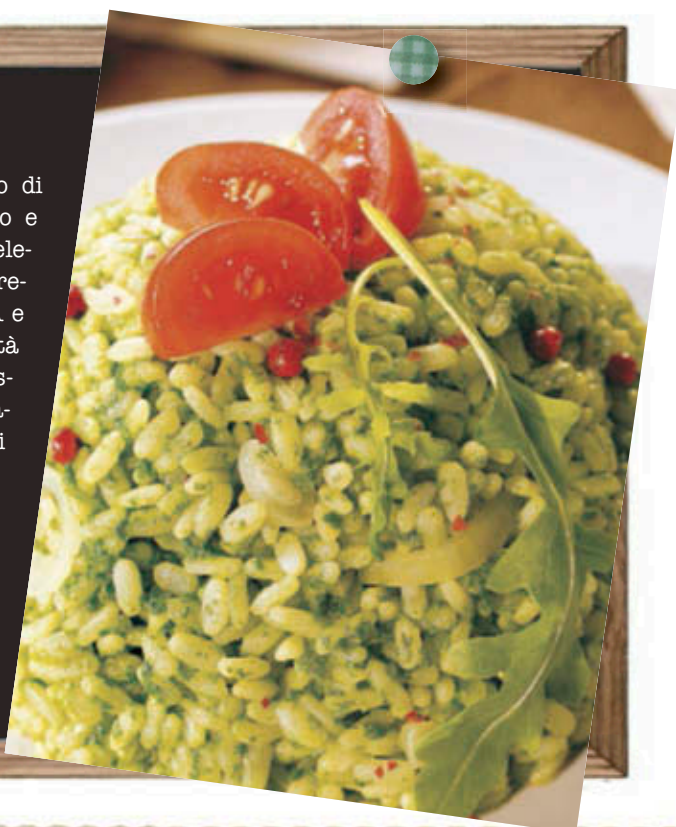
⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
40 g di rucola,
2 dl di champagne
(o spumante brut),
1 l di brodo vegetale,
2 scalogni,
1/2 spicchio d'aglio,
pomodorini ciliegia,
30 g di burro,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe rosa.

IL PARMIGIANO

Questo famoso formaggio italiano di latte vaccino, a pasta dura, cotto e stagionato, apporta proteine di elevata qualità biologica, calcio e preziose vitamine B1, B2, B6, B12, A e PP. Contiene inoltre buone quantità di magnesio, fosforo, sodio, potassio. Si tratta di un alimento di facile digestione: i suoi aminoacidi liberi possono infatti essere assorbiti dall'organismo senza alcuno sforzo (si impiegano 45 minuti per digerirne 100 g). Stimola inoltre la produzione gastrica facilitando la digestione dei cibi a cui si accompagna. Perfetto come antipasto o a fine pasto.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso carnaroli,
300 g di gamberetti,
200 g di salsa
di pomodoro,
130 g di piselli cotti,
1 cipolla,
3 spicchi d'aglio,
un pizzico di curry,
2-3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Riso ai gamberetti in salsa rosa

Sgusciate i gamberetti, quindi metteteli a cuocere le teste e le code in un recipiente con 8 dl d'acqua salata per 10-15 minuti. Filtrate il brodo di cottura, tenendolo da parte. Pulite la cipolla e l'aglio, tritateli e versateli in un tegame. Aggiungete l'olio e soffriggete per 4-5 minuti. Unite poi il riso e tostatelo mescolando spesso. Aggiungete il curry, la salsa di pomodoro, mescolate e unite poco alla volta il brodo bollente dei gamberetti sempre mescolando. Portate quasi a cottura il riso (13 minuti circa) e unite piselli e gamberetti, cuocendo ancora per 5 minuti. Servite dopo aver fatto riposare il tutto per circa 2 minuti.



☆☆ media

⌚ 55 minuti

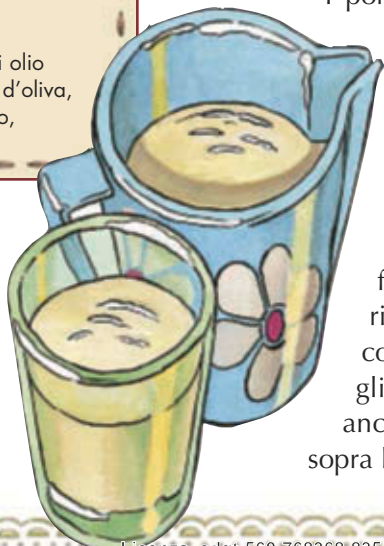
INGREDIENTI:

250 g di riso,
300 g di finferli,
150 g di polpa
di zucca,
2 carote,
2 porri,
1 costa di sedano,
4 dl di brodo vegetale,
2 dl di latte,
zafferano,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
10 g di burro,
sale.

Sformato di riso in salsa di zucca

Dopo aver sciacquato il riso in acqua fredda, fatelo cuocere in abbondante acqua salata per circa una decina di minuti, quindi scolatelo e fatelo raffreddare passandolo sotto l'acqua fredda, in modo da fermarne la cottura. Tagliate la polpa della zucca a dadini, poi mettetela in una pentola non troppo grande con 1 porro tagliato a rondelle, il burro e lo zafferano.

Versateci il brodo e il latte e lasciate cuocere lentamente per circa 20 minuti; poi frullate tutto e tenete in caldo. Intanto pulite e tagliate a dadini le carote, la parte bianca del secondo porro e la costa di sedano (lasciandone da parte alcune foglie) e fateli saltare in una padella con i funghi per 5-6 minuti a fuoco vivace. Regolate di sale, poi versateci il riso e le foglie del sedano, facendo cuocere ancora per qualche altro minuto. Infine versate tutti gli ingredienti in un tegame e lasciate cuocere ancora per 15 minuti. Servite il riso versandovi sopra la salsa alla zucca.



Timballo di riso e trota in salsa

Tagliate i filetti di trota a sottili losanghe. Sbollentate le zucchine tagliate a rondelle e lessate le patate con la buccia. Nell'acqua della pentola per cuocere a vapore mettete gli eventuali scarti del pesce, il sedano, la carota, la cipolla e il vino. Cuocete le losanghe di pesce a vapore, sistemandole su un letto di foglie di lattuga. Fate rosolare nell'olio le rondelle di zucchine insieme con lo spicchio d'aglio. Lessate il riso, raccoglietelo in una ciotola e conditelo con 2 cucchiaini d'olio e due pizzichi di maggiorana. Versatelo in quattro stampini da crème caramel. Filtrate due mestoli del brodo usato per cuocere le trote e frullatelo con le patate lessate e sbucciate. Salate e pepate la salsa e versatela sul fondo di quattro piatti. Ponete al centro il timballetto di riso, contornatelo con la trota e le zucchine.

Completate cospargendo il tutto con i pomodori a dadini e con erba cipollina finemente tritata. Questa preparazione si può considerare un piatto unico.

☆☆ *media*

🕒 45 minuti

INGREDIENTI:

1 kg di filetti di trota,
800 g di patate,
500 g di zucchine,
1 cipolla,
1 carota,
un gambo di sedano,
alcune foglie di lattuga,
1 spicchio d'aglio,
2 dl di vino bianco,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

PER IL TIMBALLO:

200 g di riso,
maggiorana,
olio extravergine
d'oliva.

PER COMPLETARE:

250 g di pomodori
freschi,
erba cipollina.



☆☆ *media*

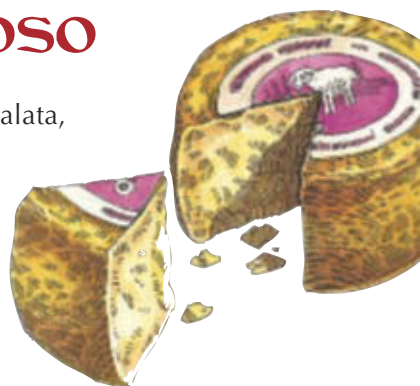
🕒 30 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
300 g di pomodorini,
un ciuffo abbondante
di basilico,
un ciuffetto
di prezzemolo,
100 g di pecorino
grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Timballo di riso sfizioso

Lessate il riso in acqua abbondante salata, facendolo cuocere per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Scolatelo e versatelo in una zuppiera, con un filo d'olio, in modo che si raffreddi a temperatura ambiente. Intanto pulite e lavate prezzemolo e basilico, tritateli insieme, tenendo da parte alcune foglie di quest'ultimo. Lavate i pomodorini, tagliatene a fette 4 e dividete gli altri a metà. Ungete con un po' d'olio uno stampo ad anello o uno stampo da budino. Amalgamate il pecorino al riso, insieme a un po' d'olio e al trito di odori. Mescolate bene, versate il riso nello stampo, compattatelo con le dita e subito dopo rovesciatelo su un piatto da portata ben caldo. Guarnite con le fettine di pomodoro lo sfornato, con i pomodorini a metà e le foglie di basilico il piatto. Servite subito in tavola.



IL BASILICO

Erba, fin dall'antichità, considerata sacra, ha, non a caso, preziosissime proprietà: allevia forme di emicrania dovute alla cattiva digestione e numerose forme di cefalee, è un ottimo tonificante per il sistema cardiovascolare ed è indicato per alleviare stati di esaurimento nervoso e stress muscolari. Utilissimo in casi di ansia, insonnia e astenia. Il basilico viene anche impiegato per stimolare l'apparato intestinale, in caso di problemi digestivi e scarso appetito. Infine, aumenta la produzione di latte materno e lenisce le punture di insetto.



Riso basmati alle melanzane

Lavate le melanzane, spuntatele e tagliatele a cubetti. Mettete il riso, prima lavato, sul fuoco con una quantità d'acqua pari al doppio del volume, portate a ebollizione, salate, coprite, abbassate la fiamma e cuocete 20 minuti. Fate riposare per 10 minuti fuori dal fuoco. Scaldate 2 cucchiaini d'olio in una padella, unitevi i piselli secchi, i semi di coriandolo, la cannella e il peperoncino spezzettati, mescolando. Quando gli ingredienti iniziano a dorarsi, scolateli dall'olio e macinateli. Dorate nella stessa padella la noce di cocco mescolandola. Unite la noce di cocco agli altri ingredienti tostati che avrete versato in una scodella. Friggete nell'olio la melanzana a cubetti, e toglietela dal fuoco quando inizierà a dorarsi. Scolate i cubetti dall'olio e metteteli con gli altri ingredienti nella scodella. Fate bollire in un pentolino per 2 minuti 2 cucchiaini d'acqua, il succo di limone, la curcuma e del sale, versate il liquido nella scodella in cui avete preparato gli altri ingredienti e unite il riso lessato e 2 cucchiaini d'olio. Mescolate, aggiungete del prezzemolo e portate in tavola.

☆☆ *media*

⌚ 40 *minuti*

INGREDIENTI:

200 g di riso basmati,
350 g di melanzane,
40 g di piselli secchi,
40 g di semi
di coriandolo,
1 stecca di cannella
di 4 cm,
30 g di noce di cocco
fresca grattugiata,
30 g di curcuma,
il succo di 1/2 limone,
prezzemolo tritato,
olio extravergine
d'oliva,
1/4 di peperoncino,
sale.





Piatti caldi di cereali



☆☆ medio

🕒 1 ora

🕒 25 minuti

INGREDIENTI:

160 g di bulghur
precocto,
4 grosse patate,
2 spicchi d'aglio,
8 foglie di menta,
4 cucchiaini
di pangrattato,
20 pistacchi,
8 cucchiai
di parmigiano
grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Scodelline di patate al bulghur

Lessate al dente il bulghur e scolatelo. Cuocete a vapore le patate (avendo cura che non diventino troppo morbide) e tagliatele a metà per il lungo. Estraete la polpa e raccoglietela in una terrina. In una padella, fate dorare l'aglio tritato con la polpa di patate, aggiungete il bulghur e aggiustate di sale e di pepe. Tritate insieme pistacchi e menta. Unite il trito al composto ormai freddo di patata e bulghur aggiungendo anche il parmigiano grattugiato (lasciatene da parte un po'). Salate e oliate l'interno delle barchette, poi farcitele con il composto ottenuto. Sistematele in una teglia da forno unta d'olio. Preparate una panure con il pangrattato, 4 cucchiaini di olio e il rimanente parmigiano. Distribuite la panure sulle barchette e infornate a 180°C per 25 minuti.



Appunti



Couscous marinaro

Versate la semola a piccole dosi in un grande piatto leggermente fondo, lavorandola con le dita e con poche gocce d'acqua salata fino a ridurla a piccoli grani, che verranno via via adagiati su un ampio tovagliolo di stoffa leggera e unti con poche gocce d'olio. Preparate poi in un tegame, meglio se di coccio, un soffritto con la mezza cipolla tagliata finemente, l'aglio, il sedano, il basilico e il prezzemolo tritati. Unite i pomodori a pezzetti, spellati e senza semi, e il pesce accuratamente lavato e pulito. Salate e pepate, insaporite leggermente con noce moscata e chiodi di garofano, e dopo 10 minuti circa aggiungete 3 l d'acqua bollente.

Fate prendere il bollore e lasciate cuocere ancora per circa 30 minuti. Prelevate 1/3 abbondante del brodo e versatelo nella parte inferiore della cuscusiera, allungandolo con 5 dl d'acqua calda. Disponete il tovagliolo con i grani di semola nella parte superiore, quella forata, e saldatela a quella inferiore con pasta di pane, in modo che il vapore non possa fuoriuscire. Mettete a cuocere per circa 1 ora e mezza. Versate quindi i grani di semola in una pentola pulita, meglio se di terracotta, e versatevi metà del brodo con il pesce. Chiudete la pentola e fate riposare per circa 20 minuti. Aggiungete infine il brodo rimanente e servite.

☆☆☆ *difficile*

⌚ 2 ore e 30 minuti +

30 minuti di riposo

INGREDIENTI:

500 g di semola di grano duro,
750 g di pesce da zuppa,
3 pomodori maturi,
1/2 cipolla,
2 spicchi d'aglio,
1 costa di sedano,
un mazzetto di basilico,
prezzemolo,
noce moscata,
chiodi di garofano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Quinoa con verdure in fricassea

Cuocete la quinoa con il doppio del suo volume d'acqua, ovvero con 4 dl d'acqua, per 25 minuti. Spegnete il fuoco e fatela gonfiare, coperta, per 5 minuti. Nel frattempo pulite le verdure, tagliatele a pezzetti e fatele saltare in una casseruola con l'olio per 4 o 5 minuti; salate, aggiungete 1 ramaiolo di acqua o brodo vegetale, coprite e fate cuocere a fuoco basso per altri 15 minuti circa. Spegnete. Lavate e tritate il prezzemolo. In una ciotola sbattete i tuorli con il succo di limone e poca acqua, e aggiungeteli, senza smettere di mescolare, alle verdure stufate.

Servite subito la quinoa al centro di un piatto di portata, contornata dalle verdure in fricassea e cosparsa di prezzemolo.

La quinoa, che non contiene glutine, può essere cotta anche il giorno prima e conservata in frigo.

☆ *facile*

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

200 g di quinoa,
4 carote,
1 cipolla rossa,
150 g di cavolfiore,
1 finocchio,
2 patate,
2 cardi,
2 tuorli d'uovo,
1 limone,
un ciuffo di prezzemolo,
4 cucchiari di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe mix creola,
macinato fresco.

Miglio alla zucca

☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

300 g di miglio,
300 g di zucca,
4 spicchi di cipolla,
alcune foglioline
di rosmarino,
un ciuffetto
di prezzemolo,
parmigiano grattugiato,
yogurt bianco
(facoltativo),
olio extravergine
d'oliva,
sale.



Pulite e tagliate la zucca a dadini e tritate la cipolla. Saltatele poi in un po' d'olio per 4-5 minuti, cominciando dalla cipolla. Nel frattempo avrete lavato e scolato il miglio (seguite le indicazioni a pag. 14). Aggiungete il cereale al soffritto di zucca e cipolla, mescolandolo bene e rigirandolo sul fuoco per qualche minuto prima di unirvi 2,5 dl di acqua calda che avrete tenuto a portata di mano. Portate a ebollizione, salate, coprite la pentola e cuocete a fuoco lento per 20 minuti circa. A cottura ultimata, unite il prezzemolo tritato, un'abbondante spolverata di parmigiano grattugiato e, se gradito, lo yogurt.

Miglio ai porri

☆ facile

⌚ 40 minuti

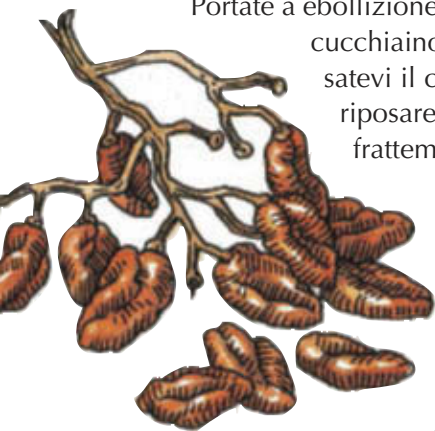
INGREDIENTI:

300 g di miglio,
8 porri (solamente
la parte bianca),
2 foglie di alloro,
2 cucchiaini di farina
integrale
di frumento,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Preparate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni a pag. 14. Nel frattempo pulite i porri, privateli della parte verde, tagliateli a pezzi di 3-4 cm e cuoceteli in poca acqua aromatizzata con le foglie di alloro, sino a renderli molto morbidi: saranno necessari circa 20 minuti. Imbiondate 2 cucchiaini di farina integrale in poco olio e aggiungetevi quindi il brodo di cottura dei porri che avrete conservato dopo averli scolati. Lo aggiungerete in piccole quantità, in modo che possa via via amalgamarsi alla farina, nello stesso modo in cui si procede quando viene preparata la besciamella, mescolando continuamente e con un fuoco molto moderato. Lasciate poi bollire continuando a mescolare, sino a che raggiunga la consistenza di una crema liquida e, solo a quel punto, incorporate i porri e versate infine il tutto sul miglio disposto su un piatto da portata.

Appunti

Couscous coloniale



Portate a ebollizione 1/2 l d'acqua con un po' di sale e un cucchiaino d'olio. Quando si alza il bollore, versatevi il couscous, mescolate bene e lasciatelo riposare per 10 minuti lontano dal fuoco. Nel frattempo tagliate a cubetti il petto di pollo e fate ammolare l'uvetta in un po' di acqua tiepida.

Con una forchetta separate i chicchi del couscous. Versatelo poi in una zuppiera, mescolatelo insieme alla polvere di curry e conditelo con 3 cucchiari d'olio e uno di limone. Aggiungete il pollo e l'uvetta ben strizzata, e mescolate bene.

Al momento di servire il couscous, accompagnatelo con della salsa di mango che avrete realizzato così: in una terrina versate i cetrioli sbucciati e tritati grossolanamente, la polpa di mango tritata anch'essa grossolanamente, il peperoncino tritato e l'aceto.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

400 g couscous precotto,
50 g di uva passa,
400 g di petto di pollo lessato,
2 cucchiaini di curry dolce in polvere,
olio extravergine d'oliva,
succo di limone,
sale, pepe.

PER LA SALSA

DI MANGO:

150 g di polpa di mango,
200 g di cetrioli,
1 peperoncino,
2 cucchiari di aceto di mele.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆ facile

🕒 1 ora e 15 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

200 g di orzo decorticato,
100 g di prugne secche,
300 g di peperoni, alcune foglie di basilico fresco, alcuni rametti di prezzemolo, zafferano (1 bustina circa, o meno), olio extravergine, d'oliva, sale.

Orzo alle prugne

Lasciate l'orzo in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura per 1 ora (per la preparazione e cottura del cereale seguite le indicazioni a pag. 15).

Lavate e lasciate nel frattempo gonfiare le prugne secche in acqua fredda per almeno mezzora e cuocetele quindi delicatamente per qualche minuto nell'acqua dell'ammollo. Poi scolatele e, nella stessa acqua, cuocete i peperoni puliti e affettati a striscioline: è sufficiente coprirli appena, in modo che non attacchino al tegame. A cottura ultimata aggiungete i peperoni all'orzo, che nel frattempo avrà sicuramente portato a termine la cottura; unitevi anche le prugne condite con il basilico sminuzzato, il prezzemolo tritato, lo zafferano e condite il tutto con un filo d'olio. Un ultimo istante sul fuoco completerà l'opera e non vi resterà che portare in tavola. Il gusto di questo piatto è sicuramente un po' insolito, ma decisamente gradevole.



Appunti



Anello di riso, avena e kamut

Lavate il basilico e frullate le foglie con il pecorino, un pizzico di sale e 8 cucchiaini d'olio. Lessate i cereali in abbondante acqua salata finché non sono ben cotti: ci vorranno 18 minuti circa; scolateli bene e conditeli con la salsa di basilico.

Oliate uno stampo ad anello e riempitelo con i cereali al basilico, premendoli bene per compattarli il più possibile. Mettete lo stampo in frigorifero per almeno un paio d'ore.

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e metteteli in un colapasta a sgrondare la loro acqua per qualche minuto. Condite quasi tutti i pomodorini con i 2 cucchiaini d'olio restanti e un pizzico di sale sciolto nell'aceto balsamico.

Sformate i cereali al basilico su un piatto di portata, riempite il centro dell'anello con i pomodorini conditi, decorate la base con i pomodorini restanti e qualche foglia di basilico, e servite. I tre cereali si trovano già confezionati. Questo piatto può essere preparato anche con molto anticipo.

☆ facile

⌚ 30 minuti + 2-3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI:

350 g dei tre cereali (riso, avena e kamut),
2 mazzi di basilico,
60 g di pecorino fresco,
10 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
½ cucchiaino di aceto balsamico,
400 g di pomodorini,
sale.

IL KAMUT

Il kamut è un antenato del grano duro moderno e fu scoperto, migliaia di anni fa, fra l'Egitto e la Mesopotamia. Si contraddistingue per il sapore intenso di burro. Rispetto al classico frumento contiene dal 20 al 40% in più di proteine e ha percentuali più elevate di amminoacidi, vitamine (soprattutto la E) e preziosi minerali. È altamente digeribile e presenta, rispetto ad altri grani, un valore energetico superiore. Da sottolineare la presenza di selenio che, con le sue proprietà antiossidanti, protegge l'organismo dagli effetti dei temuti radicali liberi.



☆ facile

🕒 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

100 g di riso scuro,
100 g di grano saraceno,
100 g di frumento
integrale,
80 g di piselli,
80 g di fagiolini lessi,
100 g di pomodori
pelati,
origano,
2 foglie d'alloro,
1 spicchio d'aglio,
1/2 cipolla,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Gran misto cereali, legumi e verdure



Preparate il frumento seguendo le indicazioni a pag. 10, poi bollitelo in 2,5 dl d'acqua per mezzora. A questo punto aggiungete il riso e il grano saraceno, aggiungendo altri 2,5 dl d'acqua e fate bollire finché i chicchi non abbiano assorbito l'acqua e non siano ben cotti. Nel frattempo pulite e tritate aglio e cipolla, fateli rosolare in un po' d'olio, aggiungete i piselli e i fagiolini lessi. Dopo alcuni minuti aggiungete i pelati tritati, un pizzico d'origano, l'alloro e cuocete per 20 minuti, aggiustando di sale e di pepe a fine cottura.

Versate i cereali in un'insalatiera e condite con il sughetto ottenuto.

☆☆ media

🕒 1 ora e 20 minuti

+ 6 ore di ammollo

🕒 15 minuti

INGREDIENTI:

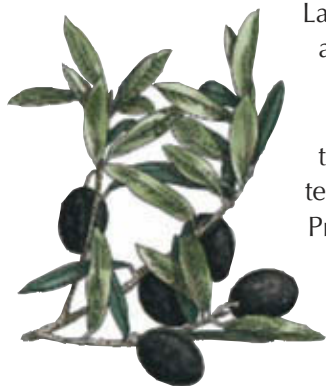
200 g di grano
saraceno,
un rametto di rosmarino,
200 g di parmigiano
grattugiato,
15 foglie di verza,
pangrattato integrale,
3-4 cucchiaini di farina
di frumento integrale,
brodo vegetale,
timo,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Saraceno al forno

Preparate il frumento seguendo le indicazioni a pag. 10, poi cuocetelo con l'aggiunta del rosmarino. A cottura ultimata, conditelo con il parmigiano grattugiato e qualche cucchiaino d'olio. Nel frattempo pulite le foglie di verza e bollitele a parte per pochi minuti, lasciandole quindi accuratamente scolare. Ungete con dell'olio il fondo di una teglia da forno, cospargetelo di pangrattato e disponetevi le foglie di verza alternate a strati di saraceno, avendo cura di terminare con quest'ultimo. Preparate una besciamella vegetale: mettete sul fuoco una padella con 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, scaldatelo e aggiungetevi 3-4 cucchiaini di farina di frumento integrale o poco setacciata, amalgamatela delicatamente aggiungendo brodo vegetale, sino a ottenere una crema densa e dorata, arricchita con del timo e un paio di cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato e insaporita con del sale.

Stendete la besciamella sul saraceno e infornate per 15 minuti circa a fuoco moderato, alzando la fiamma per gli ultimi 5 minuti di cottura che consentiranno di ottenere una crostina in superficie. Servite ben caldo dopo aver lasciato riposare per 5 minuti nel forno spento.

Couscous nelle zucchine



Lavate le zucchine e cuocetele al vapore, facendo attenzione che siano solo ammorbidite: ci vorranno 10-15 minuti circa. Fatele raffreddare un poco, poi tagliate la calotta superiore e svuotatele, facendo attenzione a non romperle; salatele leggermente e mettetele a scolare capovolte.

Preparate il couscous secondo le istruzioni sulla confezione, mettetelo in una ciotola e conditelo con 2 cucchiaini d'olio. Lavate i cipollotti e tagliateli ad anelli, lavate e tagliate i pomodori a pezzetti, lavate e affettate sottilmente il cetriolo; in un'insalatiera mescolate

tutte le verdure, le olive e la menta, salate, pepate e condite con l'olio restante, mescolando bene. Lasciate riposare in frigo per 30 minuti. Mescolate il couscous alle verdure e riempiteci le zucchine. Servite decorando a piacere con menta e olive.

☆ facile

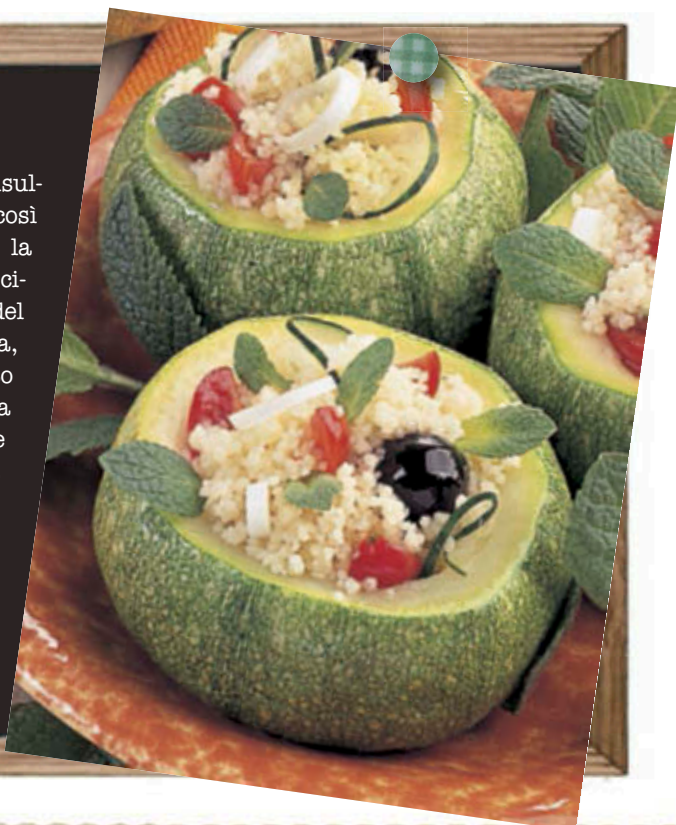
🕒 50 minuti

INGREDIENTI:

200 g di couscous precotto,
4 zucchine tonde,
200 g di pomodori,
150 g di cetrioli,
150 g di cipollotti freschi,
60 g di olive nere,
un ciuffo di menta,
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale, pepe macinato fresco.

IL COUSCOUS

I granellini del couscous devono risultare gonfi, leggeri e ben separati, così che non si formino grumi o che la consistenza non sia pesante. Il recipiente tradizionale per la cottura del couscous marocchino, di terracotta, di rame o d'alluminio, è costituito da una parte inferiore in cui si fa cuocere lo stufato e una superiore con il fondo bucherellato, nella quale si pone il couscous. Se si volesse cimentarsi nella cottura e non si avesse a portata di mano il couscousier, si può ripiegare su una pentola a vapore o un setaccio metallico che si adatti a un'ampia casseruola.



☆☆ *media*

🕒 1 ora + 20 minuti

INGREDIENTI:

400 g di couscous
precocto,
1 kg di polpa di agnello
a pezzetti,
200 g di pinoli,
200 g di pistacchi
sgusciati non salati,
1 bustina di zafferano,
1 cucchiaino di cannella
in polvere,
1 bicchierino di latte,
1/2 l di brodo vegetale,
burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Couscous mediorientale

Mettete a bagno i pinoli insieme ai pistacchi. Riscaldare in una casseruola capiente 4 cucchiaini di olio e una noce di burro e fatevi rosolare la polpa di agnello; condite con sale e pepe, aggiungete la cannella e lo zafferano, coprite con l'acqua e fate cuocere per circa 1 ora. A metà cottura aggiungete il bicchierino di latte. Nel frattempo portate a ebollizione il brodo vegetale con un po' di sale e un cucchiaino d'olio. Distendete il couscous in una ciotola larga e bassa, bagnatelo con metà del brodo e lavoratelo con le mani. Lasciatelo riposare per 5 minuti, quindi bagnatelo con il restante brodo e lavoratelo ancora per qualche minuto. Scolate i pinoli e i pistacchi e fateli tostare per qualche minuto in una padella leggermente unta di olio. Disponete il couscous su un piatto largo, accompagnato dai pezzetti d'agnello, e servitelo insieme al brodo in una salsiera e la frutta secca in una ciotolina a parte.



Miglio alle melanzane

Spuntate, lavate, asciugate, tagliate a dadini e salate le melanzane dopo averle versate in una ciotola adatta, in modo che espellano l'acqua: lasciatele a riposo per una mezzoretta almeno, coprendole con un peso. Nel frattempo lavate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni a p. 15. Intanto, cuocete le melanzane con alcuni cucchiai d'olio, mantenendo una fiamma piuttosto moderata, coprendo il tegame di cottura con un coperchio e mescolando di tanto in tanto per evitare che attacchino al fondo. Poco prima di concludere la cottura aggiungete del peperoncino a piacere e un pesto di aglio e prezzemolo. Versate infine il tutto sul miglio cotto a parte, condite con il parmigiano grattugiato e un eventuale filo d'olio.



☆ facile

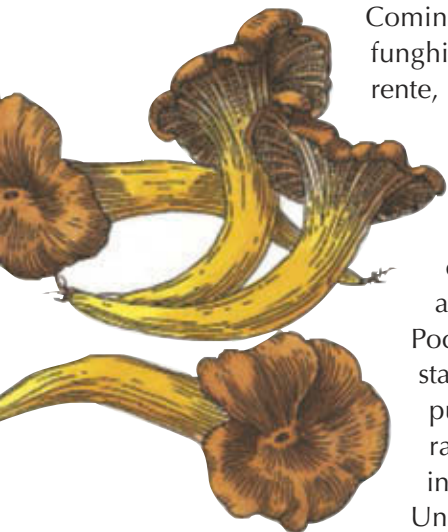
⌚ 35 minuti + 30

minuti di riposo

INGREDIENTI:

300 g di miglio,
4 melanzane di media
groscezza di tipo lungo,
2 spicchi d'aglio,
alcuni rametti
di prezzemolo,
100 g di parmigiano,
olio extravergine
d'oliva,
peperoncino rosso
in polvere,
sale.

Miglio ai funghi



Cominciate anzitutto con l'occuparvi dei funghi: puliteli, lavateli sotto acqua corrente, lasciateli scolare e asciugateli prima di affettarli. Poi saltateli a fuoco vivace in un poco d'olio con l'aglio e stufateli quindi a fuoco lento dopo averli coperti con un coperchio. Se lo ritenete opportuno, aggiungetevi anche il vino bianco. Poco prima di toglierli dal fuoco, aggiungete di sale e aggiungete il prezzemolo pulito e tritato. Nel frattempo preparate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni a pag. 15.

Unite i funghi al cereale cotto e lasciate il tutto sul fuoco per qualche minuto, mescolando. Se lo ritenete opportuno, prima di portare in tavola, potete aggiungere anche la panna da cucina per ammorbidire e insaporire ulteriormente.

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

300 g di miglio,
300 g di funghi,
3 spicchi d'aglio,
1/2 bicchiere
di buon vino bianco
(facoltativo),
alcuni rametti
di prezzemolo,
panna da cucina
(facoltativa),
olio extravergine
d'oliva,
sale.

☆ facile

🕒 1 ora e 45 minuti

+ 12 ore di ammollo

INGREDIENTI:

150 g di avena,
150 g di ceci,
1/2 cipolla,
1 carota,
2 foglie di salvia,
1 cucchiaino
di salsa di soia,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Misto reale di avena e ceci

Lavate i ceci e metteteli a bagno in acqua la mattina per la sera. Qualche ora prima della preparazione della ricetta mettetevi in ammollo l'avena (per la preparazione del cereale seguite le indicazioni a pag. 9). Affettate sottilmente la cipolla, pulite la carota e tagliatela a dadini. Rosolate la cipolla con un po' d'olio; quando è appassita aggiungete la carota e le foglie di salvia, e fate saltare ancora qualche minuto a fiamma allegra.

Nel frattempo scolate i ceci e l'avena. Uniteli alle verdure, insieme a 4 parti d'acqua, portate a ebollizione e cuocete a fiamma bassa e coperto per il tempo necessario (un'ora e mezza circa). Aggiustate di sale e aggiungete la salsa di soia al momento di togliere dal fuoco.

L'AVENA

L'avena è uno dei cereali contenenti più proteine (fino al 17%) e meno carboidrati ed è quello che contiene più grassi in assoluto, tra cui l'essenziale acido linoleico. Una nota interessante riguarda l'ottimo valore biologico delle sue proteine: l'avena vanta un buon contenuto in lisina, superiore rispetto agli altri cereali. Questo cereale ha un basso indice glicemico, fornisce cioè energia a lungo termine senza causare picchi insulinici, ed è ricco di potassio e di vitamine del gruppo B. Il consumo regolare di avena aiuta a proteggersi dalla temuta aterosclerosi.



Orzo piccante con le olive



Mettete a bagno l'orzo in acqua tiepida per 2 ore circa. Nel frattempo, preparate un litro di brodo con il dado e tenetelo a sobbollire. Lavate e tagliate il porro a fettine, fatelo rosolare nell'olio con l'aglio sbucciato, i peperoncini e la foglia di alloro; sfumate con il vino.

Aggiungete l'orzo, mescolate bene e fatelo insaporire per qualche istante; levate l'aglio, coprite l'orzo di brodo bollente e lasciate cuocere a fuoco basso, mescolando ogni tanto e aggiungendo via via ancora brodo bollente. Portate a cottura. Dopo 30 minuti aggiungete le olive e il timo, salate e cuocete ancora 5 minuti circa. Servite caldo, spolverato di formaggio grattugiato.

☆☆ *media*

⌚ 45 minuti + 2 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

200 g di orzo perlato,
100 g di olive nere snocciolate,
1 porro,
2 spicchi d'aglio,
un rametto di timo,
1 foglia di alloro,
1 dl di vino bianco,
50 g di formaggio,
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
1 dado vegetale,
2 peperoncini,
sale.

Saraceno e broccoletti



Preparate e cuocete il cereale seguendo le indicazioni fornite a pag. 12. Nel frattempo, in un'altra pentola, versate alcuni cucchiaini d'olio e fatevi imbiondire l'aglio con il peperoncino e la patata tagliata a dadini, a cui aggiungerete, dopo 10 minuti circa, i broccoletti ben puliti.

Cuocete a fiamma moderata, coprendo con un coperchio e, al termine della cottura, aggiungete il saraceno e lasciate insaporire per qualche minuto prima di togliere dal fuoco. Dopo aver aggiunto la salsa di soia, servite ben caldo.

☆☆ *facile*

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

200 g di grano saraceno,
300 g di broccoletti,
1 spicchio d'aglio,
1 patata,
2 cucchiaini di salsa di soia,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino rosso in polvere,
sale.

☆ facile

🕒 1 ora e 10 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di orzo decorticato,
300 g di spinaci,
2 cipolle piccole,
4 cucchiaini di farina integrale di frumento,
parmigiano grattugiato,
olio extravergine d'oliva,
sale.

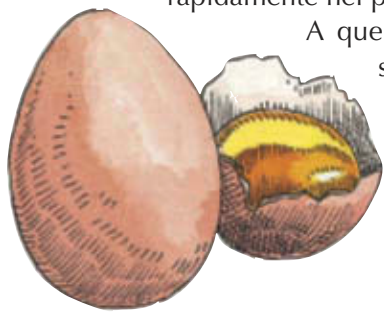
Orzo rivitalizzante

Preparate e cuocete l'orzo seguendo le indicazioni a pag. 15. Saltate in un po' d'olio le cipolle affettate sottilmente e gli spinaci ben puliti e tagliati finemente, che unirete dopo qualche minuto. Quando saranno morbidi, spolverateli di farina integrale, lasciateli sul fuoco mescolando e, dopo qualche minuto, unite 3 cucchiai d'acqua calda. Dopo aver salato, continuate la cottura a fuoco lento e a tegame coperto per 10 minuti circa. Mescolate infine all'orzo lessato e rimettete sul fuoco per 2-3 minuti. Conditelo con un filo d'olio e un'abbondante spolverata di parmigiano grattugiato.



Crocchette gustose di miglio

Preparate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni a pag. 14. Quando è cotto e raffreddato aggiungete 1 cucchiaio d'acqua calda, schiacciatelo accuratamente con la forchetta e aggiungete 4-5 cucchiai di prezzemolo tritato, la cipolla sbucciata e finemente tritata, la farina di frumento, i fiocchi, il bianco dell'uovo sbattuto, la salsa di soia (secondo il vostro gusto), il sale. Lavorate l'impasto sino a ottenere una pasta compatta e formate delle crocchette che, dopo aver passato nel tuorlo d'uovo, rotolerete rapidamente nel pangrattato.



A quel punto saranno pronte per essere scottate in olio caldo sino a quando saranno ben dorate e potrete servirle con verdure saltate o legumi.

☆ facile

⌚ 40-45 minuti

INGREDIENTI:

250 g di miglio,
prezzemolo,
1 cipolla,
2 cucchiai di farina
integrale di frumento,
1 cucchiaio di fiocchi
di frumento,
1 uovo,
2 cucchiai di salsa
di soia,
pangrattato integrale,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Avena piccante



Lavate l'avena e lasciatela in ammollo in acqua per alcune ore. Poi sbucciate e affettate sottilmente la cipolla e fatela saltare in una pentola con un poco d'olio, la foglia di alloro e del peperoncino a piacere. Aggiungete l'avena con l'acqua dell'ammollo, salate e cuocete come descritto a pag. 9. A cottura ultimata aggiungete il miso e spolverate con il prezzemolo tritato e il gomasio, completando eventualmente con dell'olio.

☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

200 g di avena,
1 cipolla,
1 foglia di alloro,
1 cucchiaio di miso,
alcuni rametti
di prezzemolo,
3 cucchiai di gomasio,
olio extravergine
d'oliva,
peperoncino rosso
in polvere,
sale.

☆☆ *media*

🕒 1 ora

INGREDIENTI:

300 g di amaranto,
4 patate farinose,
4-6 cucchiaini di farina,
un pizzico di noce
moscata grattugiata,
olio extravergine
d'oliva,
80 g di pecorino fresco,
sale.

Palette di amaranto

Lavate bene le patate, sbucciatele e tagliatele a pezzetti. Cuocetele al vapore, fatele raffreddare, poi passatele al passapatate o al passaverdura direttamente sulla spianatoia. Nel frattempo versate l'amaranto in una pentola con 6 dl di acqua fredda (1 parte di amaranto e 2 di acqua), portate a bollore e fate cuocere, a fuoco basso, per 20-30 minuti, fino al completo assorbimento dell'acqua. Fate raffreddare. Mescolate le patate all'amaranto, aggiungete la farina e la noce moscata, salate e impastate bene. Formate delle palette e bollitele in acqua bollente salata, a fuoco medio, finché non vengono a galla; da questo momento, fatele cuocere ancora un paio di minuti a fuoco basso quindi scolatele. Servitele con olio extravergine d'oliva e pecorino fresco grattugiato o con una salsa a piacere. L'amaranto non contiene glutine; si può cuocere e conservare in frigorifero pronto per essere aggiunto a minestre, insalate, creme, dolci.



☆☆ *facile*

🕒 1 ora + 6 ore

di ammolto

🕒 40 minuti

INGREDIENTI:

250 g di chicchi
di segale,
150 g di cagliata
fresca,
2 uova,
alcuni rametti
di prezzemolo,
alcuni fili di erba
cipollina,
1 cucchiaino
di capperi sotto sale,
peperoncino in polvere,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Sformato di segale

Preparate e cuocete i chicchi di segale seguendo le indicazioni a pag. 15. Mescolate la segale cotta con la cagliata dopo averla sgocciolata, incorporatevi le uova, sale, peperoncino a piacere e un trito di prezzemolo, erba cipollina e capperi precedentemente sciacquati e strizzati.

Oliate una teglia, versatevi il composto, bagnate con un filo d'olio e infornate a circa 200 °C per una quarantina di minuti.



Farro, rosmarino e coda di rospo

Mettete in ammollo per 6 ore il farro e poi portatelo a cottura (seguite le indicazioni a pag. 10). Fate marinare per 15 minuti la coda di rospo con il succo di limone, 2 cucchiaini d'olio, il rosmarino e una buona macinata di pepe. Lavate il porro, tagliatelo a rondelle e cuocetelo in un tegame a fuoco basso e coperto con 4 cucchiaini di olio; quando è morbido aggiungete la coda di rospo e fatela rosolare bene a fuoco vivace, unite il vino e fatelo sfumare girando il pesce. Abbassate la fiamma, salate, lasciate cuocere per 4 minuti controllando che non bruci, quindi aggiungete il farro e la marinata e continuate la cottura ancora per qualche minuto. Servite ben caldo.



☆ facile

⌚ 1 ora e 5 minuti +

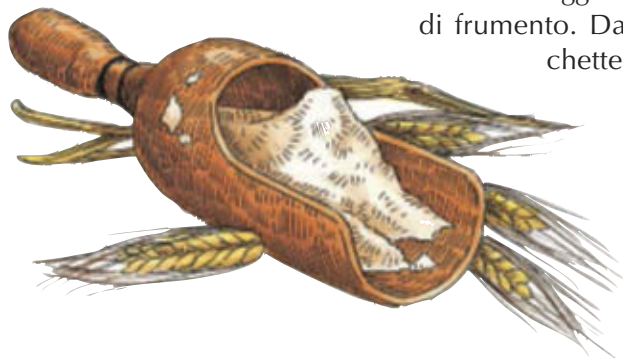
6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di farro,
4 pezzi da 100 g
di coda di rospo pulita,
1 porro,
un rametto di rosmarino,
il succo di 1/2 limone,
1/2 bicchiere di vino
bianco secco,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe macinato
fresco.

Crocchette di mais

Mettete i fiocchi di mais in un recipiente e ricopriteli con acqua tiepida. Fate poi appassire per circa 10 minuti in poco olio la cipolla tritata e i funghi affettati sottilmente; aggiungeteli quindi ai fiocchi, unendovi anche il prezzemolo tritato, il tuorlo d'uovo e il formaggio grattugiato. Condite con la salsa di soia, un pizzico di peperoncino e mescolate con cura. Se il composto non fosse abbastanza consistente aggiungete un po' di farina di frumento. Date forma alle crocchette passandole nell'albume e quindi nel pangrattato. Poi friggetele nell'olio sino a dorarle e servitele come accompagnamento a verdure.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

150 g di fiocchi
di mais,
1 cucchiaino di funghi
stufati,
1 cipolla,
un mazzetto
di prezzemolo,
1 uovo,
50 g di pecorino
grattugiato,
2 cucchiaini di salsa
di soia,
farina integrale
di frumento,
pangrattato integrale,
olio extravergine
d'oliva,
peperoncino rosso
in polvere.

☆☆ media

⌚ 1 ora e 15 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

80 g di orzo decorticato,
4 pomodori,
200 g di salsiccia,
40 g di champignon,
1 porro,
1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Pomodori al gran cereale

Preparate e cuocete l'orzo seguendo le indicazioni a pag. 15. Nel frattempo lavate il porro, eliminate la parte più dura e tritatelo finemente. Lavate e mondate gli champignon, asciugateli, poi tagliateli a cubetti. Versate il trito di porro in un pirex con un filo d'olio e passatelo in forno preventivamente riscaldato, a 180 °C, per 5 minuti. Unite gli champignon, cospargendo con un trito di prezzemolo. Cuocete per altri 5 minuti. Spellate la salsiccia e smiuzzatela. Unitela al soffritto di champignon e porro e cuocete per altri 10 minuti. Aggiustate di sale e di pepe, rimestate e fate andare ancora per 5 minuti. In una zuppiera mescolate accuratamente l'orzo al composto di porri, champignon e salsiccia. Lavate i pomodori, bucatene la pelle con una forchetta, tagliateli a 3/4 dalla calotta, eliminate i semi e scavateli un po'. Farciteli con il composto preparato, adagiateli su un piatto e condite ciascun pomodoro con 1 cucchiaio d'olio. Lasciate riposare 1 minuto e servite.

(Foto alla pag. 60)

☆☆ media

⌚ 1 ora e 15 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di farro,
8 grossi carciofi,
300 g di pancetta affumicata tagliata a strisce,
1 limone,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di prezzemolo,
peperoncino,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Carciofi ripieni di farro e pancetta

Preparate e cucinate il farro seguendo le indicazioni a pag. 10. Nel frattempo pulite i carciofi eliminando le foglie più dure e le spine, poi allargateli con la punta delle dita ed eliminate il fieno interno. Via via che sono puliti immergeteli in acqua acidulata con succo di limone perché non anneriscano, quindi fateli sbollentare per 3-4 minuti in acqua salata e acidulata con succo di limone. Scolateli e lasciateli qualche minuto capovolti. Tritate il prezzemolo e l'aglio, fateli appena rosolare in padella con qualche cucchiaio d'olio, poi aggiungete la pancetta e fate rosolare anche questa. In un'insalatiera mescolate il farro, la pancetta rosolata, condite con olio, sale, peperoncino e mescolate. Riempite i carciofi con questo ripieno, guarnite con qualche foglia di prezzemolo e servite.

Appunti

Barchette di segale

Preparate la segale seguendo le indicazioni a pag. 15 e cuocetela per una quindicina di minuti. Lasciatela raffreddare e incorporateci la ricotta, la cipolla tritata finemente e il peperone passato al mixer. Diluite la farcia con un po' d'olio e aggiustatela di sale. Quindi riempite le zucchine che avrete lavato, tagliato per il lungo, scavato un po' all'interno e scottato per 1 minuto in acqua bollente salata. Una volta



farcite le zucchine disponetele una accanto all'altra in una pirofila unta e infornate per mezzora a 200 °C.

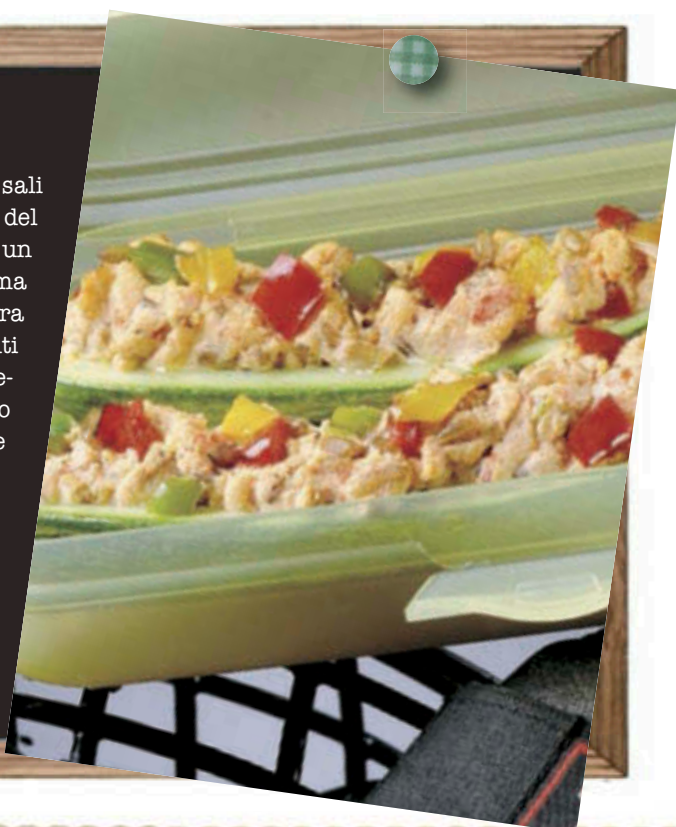
☆ facile
⌚ 40 minuti +
6 ore di ammollo
📅 30 minuti

INGREDIENTI:

100 g di segale macinata grossolanamente, 4 grosse zucchine, 100 g ricotta, 4 falde di peperone, 4 spicchi di cipolla, olio extravergine d'oliva, sale.

LA SEGALE

La segale contiene carboidrati, sali minerali, vitamine del gruppo B e del gruppo E, fibre, proteine e lisina, un amminoacido molto importante ma che scarseggia negli altri cereali. Tra gli oligoelementi in essa contenuti spiccano il selenio e lo zinco, seguiti da magnesio, potassio, fosforo e calcio. Tra le sue proprietà le più note sono quelle energetiche e depurative; inoltre, il suo alto contenuto di fibre la rende perfetta per chi soffre di stitichezza. Questo cereale rende il sangue più fluido e previene la formazione di trombi. Ottima come rimineralizzante e ricostituente.



Avena ai carciofi

☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

200 g di avena,
4 carciofi,
1 spicchio d'aglio,
1 cucchiaino di miso,
1 cucchiaino di tahin,
un mazzetto
di prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Preparate e cuocete l'avena seguendo le indicazioni a pag. 9. Nel frattempo cuocete a parte i carciofi dopo averli puliti, privati delle foglie più esterne e affettati: metteteli in un tegame con poco olio, l'aglio schiacciato e dell'acqua. Quando questa, nel corso della cottura, si sarà asciugata e i carciofi risulteranno teneri, togliete la pentola dal fuoco e aggiungete una salsa preparata amalgamando il miso e il tahin in poca acqua tiepida (potrete trovare questi ingredienti nei negozi di alimentazione naturale e macrobiotica).

Versate quindi il tutto sull'avena cotta, cospargendo di prezzemolo tritato e arricchendo eventualmente con un po' d'olio crudo. Non dovrebbe essere necessario salare ulteriormente; in ogni caso, regolatevi secondo il vostro gusto.



☆ facile

⌚ 1 ora e 15 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

50 g di segale,
150 g di cagliata
fresca,
50 g di farina
di grano saraceno,
pangrattato integrale,
olio extravergine
d'oliva,
noce moscata,
peperoncino rosso
in polvere,
sale.

Frittelle di segale

Preparate e cuocete i chicchi di segale seguendo le indicazioni a pag. 15. Mescolateli, una volta cotti, con la cagliata magra dopo averla sgocciolata e con la farina di saraceno; insaporite il tutto con del sale, del peperoncino a piacere e un po' di noce moscata grattugiata. Formate con il composto delle palline grandi circa quanto una noce, schiacciatele leggermente, passatele nel pangrattato e infine friggetele nell'olio ben caldo. Servitele accompagnando con della verdura fresca di stagione.

Misto rosso d'orzo e frutta secca

Preparate e cuocete l'orzo seguendo le indicazioni a pag. 15. Scolatelo e fatelo raffreddare. Nel frattempo mettete l'uvetta in ammollo in acqua tiepida, quindi scolatela e strizzatela. In una padella tostate le mandorle e i pistacchi con un po' di olio, fino a quando diventano dorati. Versate l'orzo in una insalatiera e mescolateci l'uvetta, le mandorle, i pistacchi e le olive. Tagliate il radicchio a listarelle e aggiungetelo all'insalata. Condite con un'emulsione di olio, sale, pepe e succo di limone e servite.



☆ facile

🕒 1 ora e 15 minuti +

6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

400 g di orzo decorticato,
1 cespo di radicchio rosso,
80 g di uva passa,
80 g di mandorle,
80 g di pistacchi,
100 g di olive snocciolate.

PER L'EMULSIONE:

succo di 1/2 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Miglio al forno

Lavate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni a pag. 14. Nel frattempo pulite le verdure, tagliatele a pezzetti e mettetele in pentola con alcuni cucchiai d'olio, cominciando dalle cipolle e unendo poi le melanzane, il sedano, il peperone, i pomodori, l'aglio e le zucchine. Saltatele a fuoco allegro per qualche minuto, facendole appassire, poi abbassate la fiamma, coprite il tegame e cuocete per un quarto d'ora circa. Infine aggiustate di sale e mescolate il miglio cotto alle verdure.

Stendete il tutto in una teglia precedentemente unta d'olio, mettetelo in forno caldo per una decina di minuti a fuoco medio e, per concludere, lasciate riposare a fuoco spento per qualche minuto prima di portare in tavola.

☆ facile

🕒 30 minuti

📺 10 minuti

INGREDIENTI:

200 g di miglio,
2 cipolle,
2 melanzane,
2 pomodori,
1 peperone,
2 zucchine,
1 gambo di sedano,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Appunti



Zuppe e minestre di cereali



☆☆ *media*

⌚ 3 ore + 12 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

250 g di farro,
250 g di fagioli
secchi,
2 carote piccole,
1 cipolla,
1 costa di sedano,
olio extravergine
d'oliva,
4 spicchi d'aglio,
alcune foglie
di rosmarino,
sale, pepe in grani.

Gran zuppa di farro e fagioli

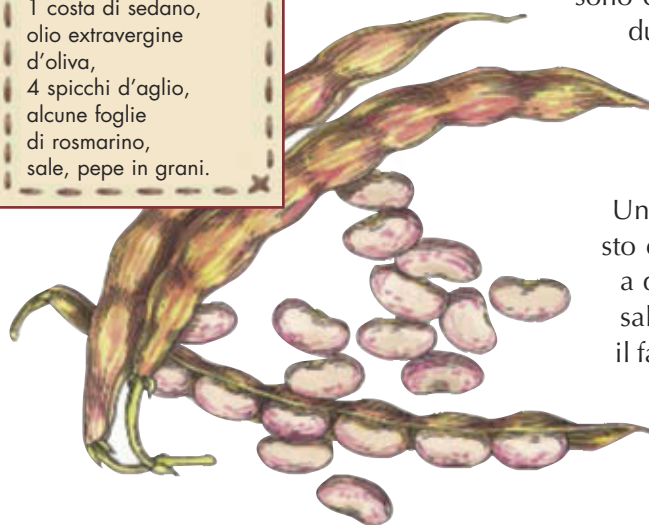
Mettete a bagno i fagioli la mattina e a sera cuoceteli in acqua salata con 2 spicchi d'aglio. Mettete in ammollo, 6 ore prima della preparazione del piatto, anche il farro (per la preparazione del cereale seguite le indicazioni a pag. 10). Quando i fagioli

sono cotti passatene la metà al passaverdure. Intanto preparate un soffritto con

cipolla, sedano, carote, gli altri 2 spicchi d'aglio e le foglioline di rosmarino tritate, a cui ag-

giungerete il passato di fagioli. Unite dell'acqua per diluire il composto e portate a ebollizione. Aggiungete a questo punto il farro, aggiustando di sale. Il minestrone sarà pronto quando il farro risulterà cotto, dopo circa 1 ora.

Aggiungete a questo punto i fagioli interi e condite con un filo d'olio e una spolverata di pepe macinato al momento.



☆ *facile*

⌚ 2 ore + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

200 g d'orzo decorticato,
1 stinco di maiale
affumicato,
200 g di cime
di ortica,
2 porri,
2 patate,
sale.

Minestra di orzo e cime d'ortica

Versate in una pentola 2 litri d'acqua, salatela e fatevi cuocere lo stinco e l'orzo, ammollato precedentemente per 6 ore (per la preparazione del cereale seguite le indicazioni a pag. 15). Fate bollire per circa 1 ora e 30 minuti. Aggiungete le cime d'ortica, i porri tagliati a rondelle e le patate sbucciate e tagliate a dadini. Lasciate ancora sobbollire fino a quando la carne risulterà morbida. Tagliate quindi lo stinco a pezzetti e rimettetelo nella zuppa. Servite ben caldo.

Appunti

Orzetto alla trentina



Tagliate finemente le verdure, mettetele in una pentola con 2 litri di acqua insieme all'osso di prosciutto accuratamente avvolto in una garza e fate bollire per almeno 1 ora.

Aggiungete l'orzo, dopo averlo pulito e lavato, e fate bollire il tutto per 2 ore a fuoco molto basso.

Quasi a fine cottura aggiungete alcuni cucchiaini di olio crudo e un po' di burro. Prima di servire rimuovete dalla zuppa l'osso di prosciutto.

☆ facile

⌚ 3 ore e 20 minuti

INGREDIENTI:

200 g di orzo mondo,
2 carote piccole,
1 costa di sedano,
1 porro,
200 g di spinaci,
100 g di fagiolini,
100 g di piselli,
2 zucchine medie,
2 patate medie,
1 osso di prosciutto,
prezzemolo,
30 g di burro,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Zuppa di granoturco

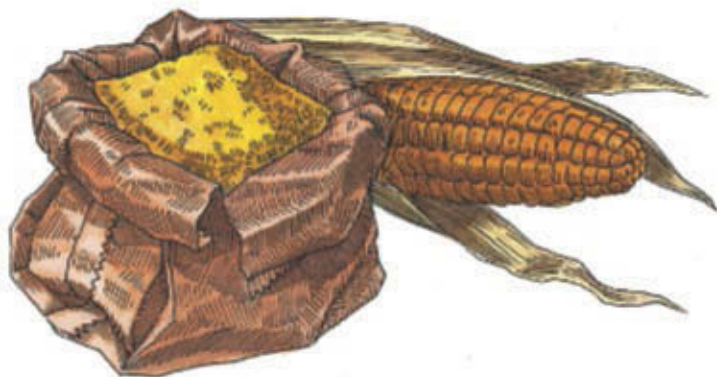
Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti piccoli; fate a dadini anche la pancetta e a fettine la cipolla. Rosolate la pancetta in un tegame finché risulta dorata e sarà sciolto il grasso; eliminate tutto il grasso tranne 2 cucchiaini e aggiungete la cipolla cuocendo per altri 5 minuti a fuoco basso. Versate nella pentola le patate e 2,5 dl di acqua; quando le patate sono morbide aggiungete il granoturco e il latte. Dopo 5-10 minuti mescolate agli ingredienti il burro, del sale e del pepe macinato. Cuocete per circa 2 ore. Servite.

☆ facile

⌚ 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI:

300 g di chicchi di granoturco fresco,
400 g di pancetta magra non affumicata,
2 patate,
1 cipolla,
5 dl di latte intero,
50 g di burro,
sale, pepe da macinare.



☆☆ *media*

⌚ 50 minuti

INGREDIENTI:

350 g di riso,
2 uova,
1/2 cipolla,
1,2 l di brodo
di carne,
3 cucchiaini
di parmigiano
grattugiato,
40 g di burro,
noce moscata,
sale.

Riso con la terdura

La terdura è una minestra d'antica origine padana, un tempo preparata con il brodo avanzato della domenica che i tuorli d'uovo e il formaggio avevano la funzione di "rinforzare". Molto facile da preparare, può essere insaporita a piacere con altri ingredienti. Tritate la cipolla, versatela in una pentola e lasciatela soffriggere nel burro mescolando con un cucchiaino di legno.

Versate nella pentola il brodo, aggiungetevi il riso e lasciatelo sul fuoco sino a quando è pressoché cotto. A

quel punto versate in una scodellina i tuorli delle uova, unitevi il formaggio grattugiato, sale e un pizzico di noce moscata, mescolate il tutto con una forchetta e allungate l'impasto con un poco del brodo nel quale state cuocendo il riso.

Versate la terdura nella pentola di cottura quando il riso è ancora al dente, mescolate a dovere e infine portate in tavola.



☆ *facile*

⌚ 50 minuti

INGREDIENTI:

250 g di miglio
in chicchi,
1 cavolfiore,
1 cucchiaino di salsa
di soia,
un rametto di timo,
1 cucchiaino
di prezzemolo,
gomasio,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Passata di miglio

Pulite il cavolfiore, tagliatelo a pezzetti e fatelo saltare in poco olio sino a dorarlo leggermente. Condite con la salsa di soia, aggiungete il miglio lavato e scolato, il timo e acqua calda nella proporzione consigliata a pag. 14 e fate cuocere un po' più a lungo del solito, a fiamma moderata, per circa mezzora. Passate infine al passaverdura e servite dopo aver aggiustato di sale, spolverizzato di prezzemolo tritato e gomasio e aggiunto un filo d'olio, se vi sembrasse necessario.



Mesciua

Lavate i ceci e metteteli a bagno per 12 ore in acqua fresca. Fate la stessa cosa con i fagioli e il grano (per la preparazione e cottura del cereale seguite le indicazioni a pag. 11). Scolate i legumi e il grano, sistemateli rispettivamente in 3 pentole di coccio e fate cuocere con abbondante acqua. A cottura quasi ultimata, unite gli ingredienti in una pentola unica e portate a termine la cottura. Servite ben caldo, condite con un filo d'olio e aggiungete di sale e pepe. Potete accompagnare questo piatto con fette di pane casereccio leggermente tostate in forno.

☆ facile

⌚ 3 ore e 30 minuti

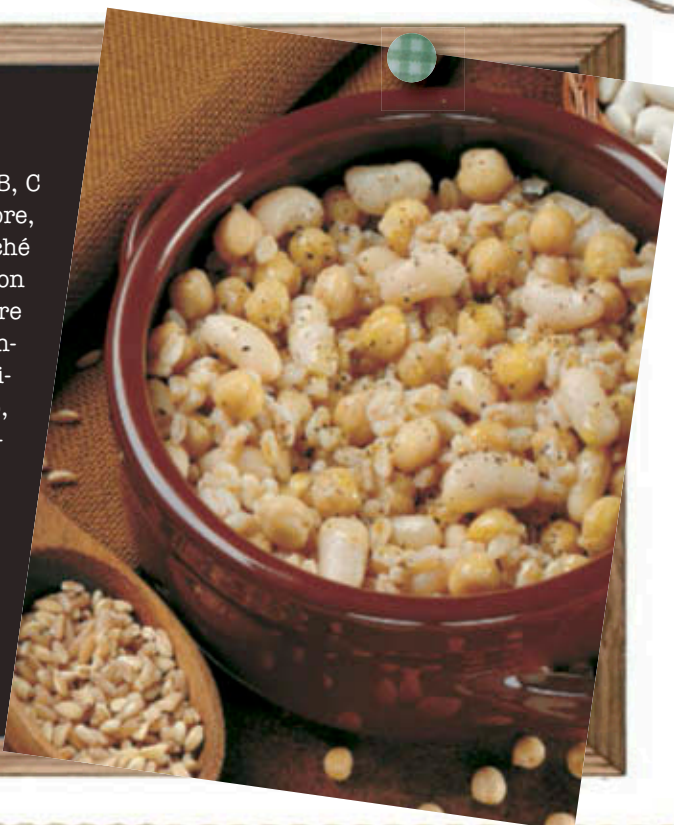
+ 12 ore di ammollo

INGREDIENTI:

200 g di grano duro,
200 g di ceci secchi,
200 g di fagioli secchi,
un ciuffo
di prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

I FAGIOLI

I fagioli sono ricchi di vitamine A, B, C ed E. Contengono inoltre molte fibre, utili a favorire la digestione. Perché il loro contenuto di vitamina C non vada perduto è opportuno evitare cotture prolungate. I fagioli contengono inoltre sali minerali e oligominerali come potassio, ferro, calcio, zinco e fosforo. Sono ricchi di lecitina, che favorisce l'emulsione dei grassi, evitandone l'accumulo nel sangue e riducendo il colesterolo. Per quanto riguarda le proteine, ne contengono elevate quantità: 100 g di fagioli secchi ne forniscono 24 g; lo stesso quantitativo di carne ne fornisce 15 g.



☆ facile

⌚ 35 minuti

INGREDIENTI:

200 g di riso da minestra,
1,5 l di brodo d'agnello (o di carne),
3 uova,
1 limone grande,
2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata,
sale, pepe bianco da macinare.

Minestra di riso all'uovo e limone

Fate bollire il brodo preparato precedentemente e cuocete il riso al dente salando al punto giusto. Spremete il limone. Sbattete il succo con le 3 uova intere e la scorza grattugiata (solo la parte gialla); spolverizzate di pepe bianco. Giunto a cottura il riso unitevi il composto, mescolate molto bene sempre tenendo la pentola sul fuoco, ma a fiamma moderata in modo che non prenda il bollore. Servite subito.



☆☆ media

⌚ 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso integrale,
2 carciofi,
350 g di fave fresche,
250 g di piselli freschi,
1 cipolla,
250 g di pomodori maturi,
1 zuccina,
1 patata,
alcuni rametti di prezzemolo,
basilico,
50 g di pecorino,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Minestra di riso e fave

Lavate accuratamente il riso in acqua fredda prima di trasferirlo in una pentola con una quantità d'acqua pari a circa il doppio del suo volume. Mettetelo poi sul fuoco, portate a ebollizione, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco molto moderato. Nel frattempo mondate i carciofi delle foglie più esterne e dure e delle punte, lavateli e tagliateli a sottili fettine. Sgranate quindi le fave e i piselli. Versate alcuni cucchiaini d'olio in una pentola e fatevi saltare la cipolla sbucciata e tritata. Dopo qualche minuto aggiungete i pomodori lavati, sbucciati e tagliati a pezzetti, le fave, i piselli, la zuccina e la patata pulite e tagliate a dadini, i carciofi tagliati a fettine. Coprite con circa 2 l d'acqua, salate e lasciate cuocere a fuoco moderato per mezzora circa. Quando il riso è cotto, aggiungetelo alle verdure e lasciate il tutto sul fuoco ancora per 5 minuti. Insaporite infine con il prezzemolo tritato, le foglie di basilico sminuzzate, il pecorino grattugiato e dell'olio.

Minestra di ceci, fagioli e farro

Lasciate in ammollo per 6 ore il farro (per la preparazione e cottura del cereale seguite le indicazioni a pag. 10). Lasciate in ammollo per 24 ore i ceci. Quindi, messi in una pentola con acqua e poco sale, fateli cuocere finché risultano morbidi. Procedete allo stesso modo per i fagioli. Cotti i fagioli, trasferiteli con il loro liquido di cottura nella pentola con i ceci e il farro (per un totale di circa 1,25 l di liquido); mescolate con cura, salate e fate andare, sempre a fuoco medio, per 15-20 minuti. Servite in una zuppiera dopo aver passato a filo l'olio crudo, del pepe nero macinato al momento e il pecorino grattugiato.



☆ facile
⌚ 3 ore e 20 minuti
+ 24 ore di ammollo

INGREDIENTI:

100 g di farro,
300 g di fagioli secchi,
300 g di ceci,
olio extravergine
d'oliva,
50 g di pecorino
grattugiato,
sale, pepe da macinare.

Minestra d'ortiche



Lavate accuratamente il riso in acqua fredda prima di trasferirlo in una pentola con una quantità d'acqua pari a circa il doppio del suo volume. Mettetelo poi sul fuoco, portate a ebollizione, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco molto moderato. Fate insaporire dolcemente qualche foglia di ortica nell'olio, poi coprite con

1 litro d'acqua calda e, quando bolle, unitevi il riso, la maggiorana, le rimanenti foglie d'ortica precedentemente tritate e i germogli di rovo, anch'essi tritati. Aggiustate di sale, spegnete e portate in tavola.

☆ facile
⌚ 1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso integrale,
3 manciate di tenere
foglie d'ortica,
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
maggiorana,
una manciata di
germogli di rovo,
sale.

Appunti

☆☆ media

🕒 1 ora e 10 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

320 g di farro,
2 zucchine,
8 fiori di zucca,
1/2 l di brodo di carne,
1/2 cipolla,
2 spicchi d'aglio,
1 bicchiere di vino
bianco,
50 g di pecorino
grattugiato,
olio extravergine
d'oliva,
foglioline di menta,
pepe da macinare.

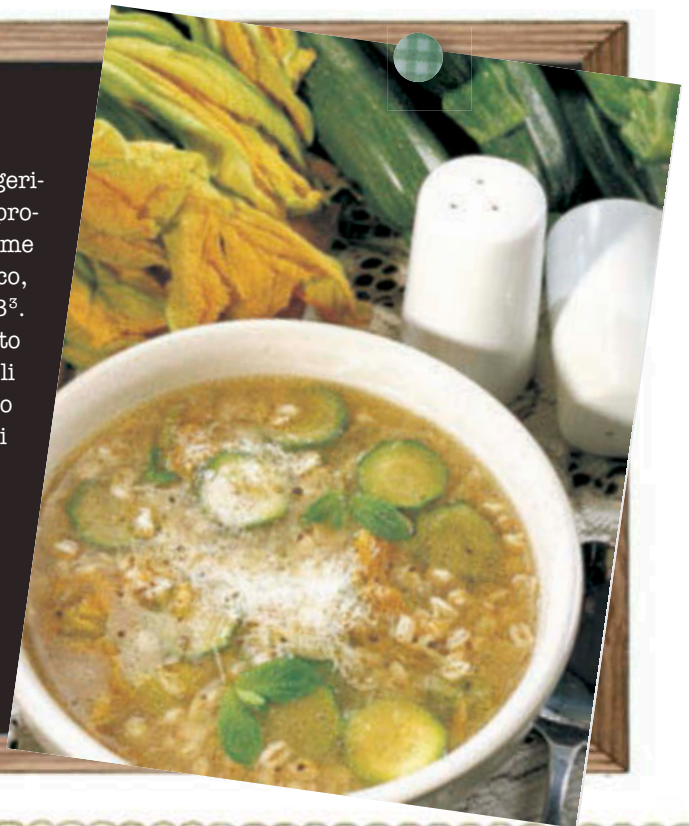
Minestra di farro con fiori di zucca

Mettete in ammollo per 6 ore il farro e portatelo a cottura per circa 1 ora (per la preparazione e cottura del cereale seguite le indicazioni a pag. 10). Nel frattempo tagliate finemente la cipolla e l'aglio e rosolateli in una padella per qualche minuto. Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle sottili e i fiori di zucca tagliati in 4 parti, bagnate con il vino bianco e cuocete finché buona parte del vino non sarà evaporata. A questo punto, trasferite il composto in una pentola, aggiungete il brodo, fate cuocere a pentola scoperta, quindi versate il farro. Proseguite la cottura per qualche minuto, aggiungete il pecorino grattugiato e il pepe macinato di fresco. Versate la minestra in piatti singoli, tenuti in caldo, e decorate con le foglioline di menta.



GLI AZUKI

Gli azuki sono tra i legumi più digeribili e rappresentano una vera e propria miniera di sali minerali come potassio, manganese, rame, zinco, magnesio, ferro e vitamina B³. Hanno, inoltre, un ridotto contenuto di sodio e di grassi. Questi fagioli apportano un discreto quantitativo di proteine vegetali e sono quindi molto adatti per i vegetariani. Possiedono spiccate proprietà stimolanti la funzione renale, drenanti e diuretiche, sono ottimi disintossicanti e si rivelano particolarmente utili per regolare le funzioni intestinali e tenere a bada il colesterolo cattivo.



Orzo, zucca e carciofi

Lasciate l'orzo in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura per 1 ora (per la preparazione e cottura del cereale seguite le indicazioni a pag. 15). In un tegame a parte portate a ebollizione il brodo. Nel frattempo pulite i carciofi, tagliateli a spicchi e metteteli in acqua acidulata; riducete a dadini le patate e la zucca e tritate la cipolla, poi versate tutto nel brodo salato e fate cuocere per 30 minuti. Unite l'orzo e cuocete altri 15 minuti. Condite con olio a crudo e prezzemolo.



☆ facile

⌚ 1 ora e 15 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

150 g d'orzo decorticato,
300 g di zucca,
4 carciofi,
1/2 limone,
1 patata,
1 cipolla,
prezzemolo tritato,
1 l di brodo
vegetale,
3 cucchiari di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Grano saraceno del bosco



Pulite i funghi e affettateli; tritate le cipolle e fate a rondelle i porri. Mettete queste verdure in una pentola con il burro e fatele insaporire a fuoco medio. Sciacquate il grano saraceno, versatelo nella pentola e coprite con il brodo vegetale preparato in un precedente momento. Spruzzate con il vino

bianco, salate, pepate e mescolate bene con un cucchiaino di legno. Lasciate bol-

lire per 20 minuti; aggiungete la panna e servite caldo.

☆ facile

⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

200 g di grano
saraceno,
200 g di funghi
freschi,
2 cipolle medie,
2 porri medi,
1 l di brodo vegetale,
2 cucchiari di burro,
1 bicchiere di vino
bianco secco,
1/4 l di panna
da cucina,
sale, pepe bianco.

☆☆ *media*

⌚ 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI:

200 g di farro,
4 calamari,
400 g di piselli,
2 cipolline,
400 g di passata
di pomodoro,
1 spicchio d'aglio,
2 foglie di alloro,
prezzemolo,
1 stelo
di erba cipollina,
vino bianco,
peperoncino,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Misto mare di calamari e farro



Pulite i calamari e affettateli ad anello. Mondate le cipolline e tritatele finemente. Nel frattempo sciacquate il farro con cura cambiando spesso l'acqua. Ponete in una casseruola tutti gli ingredienti eccetto il farro e i piselli, che terrete da parte; aggiungete un po' d'olio. Regolate di sale, mescolate e iniziate la cottura su fiamma dolce e a pentola semicoperta, mescolando di tanto in tanto. Dopo una ventina di minuti unite il farro. Proseguite la cottura per altri 30-40 minuti aggiungendo altra acqua calda se necessario. Nel frattempo, lasciate rinvenire i piselli se surgelati oppure lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e uniteli alla preparazione una decina di minuti prima della fine della cottura. Il piatto è pronto quando il pesce è tenero e il liquido di cottura si è ben ritirato. Quando la cottura è ultimata, condite con un filo di olio lontano dal fuoco. Mescolate, lasciate riposare la preparazione per qualche minuto e servite.

☆ *media*

⌚ 1 ora + 2 ore

di ammolto

INGREDIENTI:

200 g di riso
da minestra,
50 g di funghi secchi,
1 cipolla piccola,
2 gambi di sedano,
100 g di prosciutto
crudo,
1 carota media,
1 l di brodo di carne,
1/2 cucchiaino
di prezzemolo tritato
fine,
parmigiano
grattugiato,
50 g di burro,
sale, pepe da macinare.

Minestra di riso e funghi

Lasciate rinvenire i funghi secchi in acqua tiepida per 2 ore, quindi scolateli e tagliateli grossolanamente. Mettete i funghi in una padella, unite la cipolla tritata finemente e 25 g di burro; bagnate con qualche cucchiaio di brodo e cuocete a fuoco basso salando appena e spolverizzando con un po' di pepe. Preparate un battuto con sedano e carota e fatelo soffriggere in un altro tegame con il burro restante; unite quindi il prosciutto tagliato a listerelle di circa 1/2 centimetro. Versate il brodo e lasciate andare a fuoco medio per 10 minuti. Aggiungete il riso e fatelo cuocere al punto giusto. Prima di toglierlo dal fuoco unite i funghi e aggiustate di sale. Fate andare ancora per 5 minuti. Spolverizzate con il prezzemolo e il parmigiano. Servite caldo.

Verdure al chili

Mettete in ammollo per 6 ore il farro. Riempite una pentola d'acqua e portate a ebollizione; versatevi a pioggia il farro e cuocete seguendo le indicazioni a pag. 10. Quindi togliete la pentola dal fuoco e lasciate riposare per almeno 2 ore. Lavate e mondate le verdure; tagliate a rondelle le cipolline, le carote e il porro. Pestate gli spicchi d'aglio; togliete dai peperoni i semi e le membrane interne, e tagliateli a listarelle. Fate a pezzetti i fagiolini. Scottate i pomodori, privateli della buccia e dei semi e fateli a pezzi. Mondate i peperoncini chili e sminuzzateli. Scaldate l'olio e fatevi appassire dapprima le cipolline, poi l'aglio e successivamente le altre verdure. Aggiungete il farro con tutta l'acqua, poi il brodo vegetale e lasciate bollire lentamente per 15 minuti. Condite con il succo e con la buccia grattugiata (solo la parte gialla) del limone. Salate e insaporite, a piacere, con yogurt o panna acida. Servite caldo, accompagnando eventualmente con delle focaccine.



☆☆ media

⌚ 1 ora e 20 minuti

+ 6 ore di ammollo +

2 ore di riposo

INGREDIENTI:

120 g di farro,
3 cipolline,
1 porro,
3 carote,
2 spicchi d'aglio,
1 peperone verde,
1 peperone rosso,
120 g di fagiolini,
4 pomodori,
1 peperoncino chili verde,
1 peperoncino chili rosso,
1/2 limone,
2 cucchiaini di yogurt (o panna acida),
5 dl di brodo vegetale,
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
sale.

PER ACCOMPAGNARE:

Focaccine



☆ facile

⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

200 g di riso,
300 g di bietole,
200 g di spinaci,
1 porro,
1 carota,
1,5 l di brodo vegetale,
qualche rametto
di maggiorana,
2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
parmigiano grattugiato,
sale.

Minestra di riso ai sapori dell'orto

Dopo aver pulito e lavato le bietole e gli spinaci, tagliate entrambi grossolanamente. Eliminate dal porro la parte verde, e dopo averlo tagliato longitudinalmente e passato sotto l'acqua corrente, tritatelo. Tagliate la carota a listarelle sottili e nel frattempo fate bollire il brodo vegetale. Mettete il porro tritato in una casseruola con l'olio e fatelo soffriggere a fuoco basso, versando qualche cucchiaino di brodo, se necessario. Aggiungete le verdure precedentemente preparate, quindi versate il resto del brodo, portatelo di nuovo a ebollizione e lasciate cuocere il tutto per 5 minuti; trascorso questo tempo, togliete le verdure e tenetele da parte. Versate il riso a pioggia nell'acqua di cottura delle verdure, mescolando bene e cuocete per 20 minuti, fino a quando avrà raggiunto la giusta cottura. Salate, unite la maggiorana tritata (tenetene da parte qualche foglia per decorare) e le verdure, poi togliete dal fuoco. Prima di servire, spolverate con il parmigiano grattugiato e decorate con qualche fogliolina di maggiorana.

LE BIETOLE

La bietola da foglie è tenera e si può consumare cotta al vapore o lessata in poca acqua, condita con olio oppure accompagnata a secondi in umido. La bietola da coste deve essere cotta ricordandosi di separare le coste dalle foglie poiché i tempi di cottura sono molto differenti: 5 minuti per le foglie, 20 minuti per le coste. La bietola ha proprietà rimineralizzanti, garantisce un buon apporto di vitamine A e C e di magnesio, ferro, fosforo e potassio. Contribuisce, inoltre, a tenere in forma l'apparato cardiovascolare. Non è indicata a chi soffre di problemi renali o è affetto da ipertensione.



Minestrone di orzo e granturco



Lasciate in ammollo per 24 ore i chicchi di granturco e l'orzo.

Versateli quindi in una pentola e unitevi un battuto di lardo, prezzemolo, sedano e aglio. Coprite gli ingredienti con 3 litri d'acqua, salate, fate bollire e quindi, abbassando il fuoco, fate cuocere dolcemente

per 1 ora. Nel frattempo tagliate a dadini

le patate pulite e pelate; tagliate a rondelle sottili le 2 salsicce e unitele, insieme alle patate, all'orzo e al granturco terminata l'ora di cottura. Mescolate con cura a più riprese, e lasciate sul fornello per altri 30 minuti circa, o comunque finché i cereali risultano pronti. Fate riposare per un quarto d'ora e quindi servite macinando al momento del pepe nero.

☆ facile

⌚ 2 ore e 45 minuti

+ 24 ore di ammollo

INGREDIENTI:

250 g di orzo decorticato,
100 g di chicchi
di granturco fresco,
2 salsicce (circa 150 g),
500 g di patate,
100 g di lardo,
un ciuffetto
di prezzemolo,
2 spicchi d'aglio,
1 gambo di sedano,
sale, pepe fresco
da macinare.

Speziata di orzo e pollo

In una pentola mettete 1 cipolla, 1 carota e 2 gambi di sedano puliti, una decina di grani di pepe, il pollo lavato, il vino, il prezzemolo, la salvia e una presa di sale. Coprite con 2,5 l d'acqua e portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete per 1 ora e 30 minuti, schiumando man mano la superficie. Intanto lessate l'orzo cuocendolo per 30 minuti in acqua salata. Scolate quindi il pollo, conservando a parte il brodo, togliete la pelle e tagliate la carne a cubetti. In un tegame fate rosolare nel burro l'altra cipolla tritata, unite l'orzo già scolato, 1/2 l del brodo preparato e cuocete per 10 minuti. Aggiungete poi la carota e il sedano rimasti, tagliati a fettine, le foglie del sedano tritate, la carne, il cumino e il restante brodo (circa 1,5 l) e cuocete ancora per 10 minuti.

Regolate di sale, pepate e profumate con della noce moscata. Servite subito ben caldo.

☆☆ media

⌚ 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI:

120 g di orzo perlato,
1/2 pollo,
2 cipolle medie,
2 carote,
3 gambi di sedano,
4 foglie di salvia,
un ciuffetto
di prezzemolo,
40 g di burro,
1/2 bicchiere
di vino bianco secco,
noce moscata,
1/2 cucchiaino
di semi di cumino,
sale, pepe
da macinare.

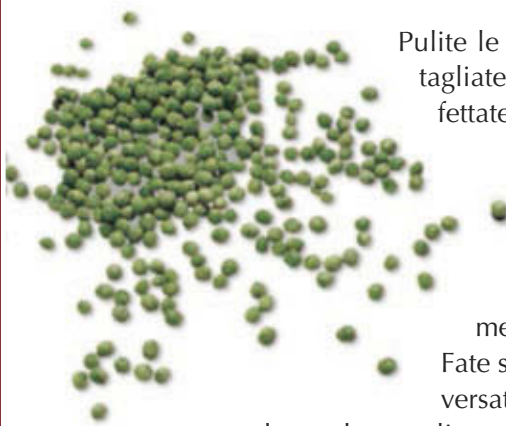
☆☆ *media*

⌚ 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI:

120 g d'orzo decorticato,
120 g di chicchi
di grano,
120 g di avena,
120 g di segale,
200 g di carote,
150 g di pisellini,
1 cavolo rapa,
1 porro,
2 cipolline,
1 gambo di sedano,
1,5 l di brodo vegetale,
un rametto
di rosmarino,
1 cucchiaino
di maggiorana secca,
1 cucchiaino
di origano,
un ciuffetto
di prezzemolo,
sale, pepe bianco.

Minestra di cereali e verdure



Pulite le carote e il cavolo rapa e tagliateli a rondelle e dadini; affettate anche il porro, le cipolline e il gambo di sedano.

Battete i cereali e passateli in una pentola, senza ungerli d'olio, per qualche minuto, mescolando continuamente.

Fate scaldare il brodo vegetale, versatelo nella pentola, aggiungete le verdure tagliate, i pisellini e il rosmarino.

Condite inoltre con tutte le spezie e salate. Fate cucinare per 50-60 minuti a fuoco moderato. Tritate il prezzemolo e all'atto di servire versatelo nella zuppa, mescolando, insieme a una manciata di pepe bianco e un filo d'olio.

☆☆ *media*

⌚ 1 ora e 40 minuti

INGREDIENTI:

200 g di legumi:
lenticchie, ceci, fagioli,
piselli, fave, lenticchie
rosse, orzo, farro,
12 capesante pulite,
150 g di fagiolini,
1 cipolla dorata grossa,
1 spicchio d'aglio,
1 patata grande,
2 carote,
1 gambo di sedano,
1/2 peperoncino,
1/2 cucchiaino
di un mix di coriandolo,
curcuma e cumino,
maggiorana,
5 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe.

Zuppa di cereali, verdure e capesante

Preparate la patata, i fagiolini, le carote e il sedano tagliati a pezzettini. Pulite e affettate la cipolla. In una pentola, meglio se di coccio o ghisa, mettete a rosolare la cipolla con 4 cucchiaini d'olio, il peperoncino e le spezie. Aggiungete al soffritto i legumi e i cereali misti – si trovano in vendita anche già miscelati in sacchetto –, fateli insaporire, aggiungete 1 litro d'acqua e fate bollire a fuoco dolce per 1 ora circa. Aggiungete la patata, le carote, il sedano, i fagiolini e la maggiorana (tenetene da parte qualche fogliolina), cuocete per altri 30 minuti circa – la giusta cottura dipende dai tipi di cereali, eventualmente aggiungete altra acqua bollente. Salate. Lavate bene le capesante, sgusciatele e fatele saltare in padella con 1 cucchiaino d'olio fino a che non sono belle croccanti esternamente. Tagliatele a fettine. Servite in piatti individuali un po' di zuppa, aggiungete le fettine di capesante, un filo d'olio e qualche fogliolina di maggiorana e pepe fresco.

(Foto alla pag. 84)

Minestra spinaci e basilico



Lasciate in ammollo l'orzo per 6 ore (per la preparazione e cottura del cereale seguite le indicazioni a pag. 15). Cuocete gli spinaci (o la bietina) ben lavati, le patate pulite e tagliate a dadini, la carota tagliata a rondelle, come le zucchine, in abbondante acqua, cui avrete aggiunto le foglie di sedano, la cipolla tritata e l'aglio. Salate subito l'acqua in fase di cottura e spolverizzate con del pepe macinato fresco. A cottura ultimata passate tutte le verdure al frullatore. Mentre si cucinano queste verdure, disponete i fagioli, i fagiolini tagliati a pezzetti, i piselli e l'orzo in quattro diversi tegami e lasciate cuocere. Uniteli quindi alle verdure frullate, che devono essere calde, e mescolate insieme i composti. Servite la minestra calda con un filo d'olio, il burro a crudo e il basilico tritato fine.

☆ facile

⌚ 1 ora e 15 minuti +

6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

120 g di orzo decorticato,
300 g di spinaci
(o bietina novella),
50 g di fagioli,
50 g di fagiolini,
50 g di piselli,
1 carota piccola,
4 patate,
2 zucchine,
6 foglie di sedano,
1 cipolla piccola,
1 spicchio d'aglio,
30 foglie di basilico,
30 g di burro,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe in grani.

GLI SPINACI

Gli spinaci sono una miniera di vitamina C, clorofilla, carotenoidi, acido folico e luteina. Questi micronutrienti valorizzano le loro proprietà antiossidanti rendendoli un alimento utile in particolare per la salute degli occhi, per le donne in gravidanza, per chi soffre di aterosclerosi o lamenta problemi circolatori. Per non disperdere questa riserva preziosa di micronutrienti nell'acqua di cottura, si consiglia di consumarli crudi in insalata o cotti in poca acqua bollente, oppure cucinati al vapore. Qualche goccia di succo di limone migliorerà l'assimilazione del ferro.



☆☆ media

⌚ 1 ora e 15 minuti

+ 6 ore di ammollo

INGREDIENTI:

150 g di orzo decorticato,
400 g di cavolo verza,
500 g di patate,
2 carote,
2 cipolle,
1 spicchio d'aglio,
1,5 l di brodo vegetale,
un mazzetto
di finocchietto selvatico,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

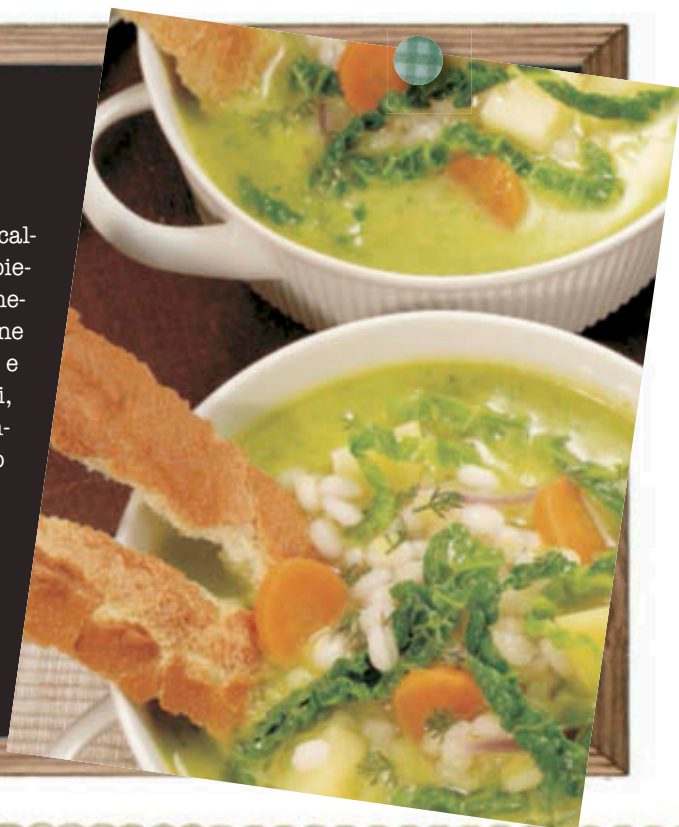
Minestra d'orzo

Preparate l'orzo seguendo le indicazioni fornite a pag. 15. Fatelo cuocere in acqua bollente salata per circa 30 minuti, scolatelo e tenetelo da parte. Nel frattempo pelate le patate, pulitele e tagliatele a pezzi; lavate la verza e riducetela a filetti; pelate le carote e tagliatele a rondelle; infine tritate le cipolle. In una pentola con un filo d'olio mettete l'aglio, metà del trito di cipolla e fate rosolare appena; poi aggiungete le patate, 3/4 della verza e il brodo vegetale. Regolate di sale e pepe e fate cuocere il tutto per circa 30 minuti, a fiamma moderata.

Trascorso questo tempo, con un mestolo scolate quasi tutte le patate, frullate la minestra che rimane e rimettetela in pentola. Unite di nuovo le patate e versate anche l'orzo e le carote; quindi fate cuocere a fiamma bassa ancora per 15 minuti. In una padella con l'olio e il resto della cipolla tritata fate saltare per 5 minuti le verze rimaste, aggiungete un pizzico di sale e unitele alla minestra. Continuate la cottura con tutti gli ingredienti ancora per qualche minuto. Profumate la minestra con il finocchietto tritato e il pepe prima di servire.

IL CAVOLO VERZA

La ricchezza del cavolo in zolfo, calcio, fosforo, rame, iodio può spiegare le sue virtù digestive, rimineralizzanti e di ricostituente. Viene utilizzato come antinfiammatorio e in caso di ascessi, artrosi, artriti, foruncoli, cistiti, emorroidi, faringiti, stanchezza. Inoltre, è ottimo per rinforzare lo stomaco. A una temperatura di 0 °C e a un'umidità relativa superiore al 97%, le verze si conservano anche per 6 mesi. Gli esemplari migliori e più teneri sono quelli che hanno subito la prima gelata.



Zuppa primavera



Lavate i piselli sgranati e metteteli in un tegame con la cipolla sbucciata e tritata e le carote pulite e tagliate a cubetti. Copriteli appena d'acqua leggermente salata e fateli lessare a fuoco moderato e tegame coperto. Appena cotti, unite il brodo vegetale e riportate a ebollizione, quindi gettatevi il semolino, mescolate e fate cuocere a fuoco bassissimo per una ventina di minuti, mescolando spesso. Trascorso questo tempo, spegnete il fuoco e insaporite con dell'olio, spolverate di peperoncino senza esagerare e portate in tavola. Potrete usare semola di grano invece di semolino o, meglio, couscous integrale precotto: in questo caso, dopo aver aggiunto il cereale, basterà tenere sul fuoco per un paio di minuti e far gonfiare fuori dal fuoco.

☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

40 g di semolino di grano,
600 g di piselli freschi,
1 cipolla,
2 carote,
1 l di brodo vegetale,
olio extravergine d'oliva,
peperoncino in polvere,
sale.

Minestra di semola e arselle

Fate soffriggere nell'olio il prezzemolo tritato insieme a 2 spicchi d'aglio. Sbucciate i pomodori, strizzateli, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti, quindi aggiungeteli al soffritto bagnando con l'acqua, salando e pepando. Dopo qualche minuto, unite la semola, mescolate e cuocete per 30 minuti. Nel frattempo spazzolate i gusci delle arselle e fatele aprire in una pentola larga, con 2 dita di acqua e 2 spicchi d'aglio. Mettetele da parte lasciandole nei gusci e e filtrate l'acqua di cottura. Versate le arselle e il loro liquido nella minestra di semola, che starà cuocendo da 15 minuti. Mescolate con cura e, se la minestra risultasse troppo densa, aggiungete un po' d'acqua calda. Servitela calda, spolverizzandola con un po' di prezzemolo tritato.



☆ facile

⌚ 40 minuti

INGREDIENTI:

200 g di semola,
1 kg di arselle,
300 g di pomodori maturi,
4 spicchi d'aglio,
2 ciuffi di prezzemolo,
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

☆ facile

⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

120 g di farina di grano saraceno, parmigiano o pecorino grattugiato, 2 spicchi d'aglio, alcuni rametti di prezzemolo, gomasio, olio extravergine d'oliva, peperoncino rosso in polvere, sale.

Crema di saraceno

Tostate la farina di saraceno mescolando accuratamente ma con delicatezza con un cucchiaino di legno e aggiungendo 1 l d'acqua già calda, cercando di evitare la formazione di fastidiosi grumi. Portate dolcemente a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco molto lento per 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto e senza trascurare di salare con moderazione: nonostante la crema sia già pronta dopo questo tempo, potrete prolungare la cottura anche sino a 40 minuti.

Aggiungete infine il formaggio grattugiato, un battuto d'aglio e prezzemolo, del gomasio, dell'olio e del peperoncino secondo il vostro gusto. Dopo aver mescolato, lasciate riposare un poco a fuoco spento prima di portare in tavola. È una crema decisamente riscaldante, adatta alla stagione fredda.

☆☆ media

⌚ 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI:

150 g di riso, 250 g di pesce San Pietro (o rombo), 1 pomodoro, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 foglia d'alloro, timo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe da macinare.

Minestra di riso e pesce San Pietro

Pulite e lavate il pesce, versatelo con le verdure e l'alloro in 1,5 l d'acqua calda; condite con sale, qualche grano di pepe nero e 2 cucchiaini d'olio. Quando inizia a bollire calcolate 8 minuti, prelevate quindi il pesce (potete usare anche il rombo), il sedano e la carota e filtrate il brodo; rimettetelo sul fuoco.

Non appena riprende il bollire versate il riso e cuocete per un quarto d'ora. Intanto private il pesce lessato di eventuali residui della pelle e delle spine e tagliatelo a listarelle; poi spellate il pomodoro e tagliatelo a spicchi. Versate la minestra di riso nelle fondine e guarnitela con le listarelle di San Pietro, 1 spicchio di pomodoro e un pizzico di timo.

Appunti

Minestra di segale

Tostate il farricello e allungatelo con poco più di 1 l d'acqua intiepidita, aggiungendo anche i semi di cumino, la cipolla sbucciata e tritata e del sale. Fate cuocere a fuoco molto moderato dopo aver raggiunto l'ebollizione e, a cottura ultimata, unitevi la panna, la salsa di soia, dell'olio e del prezzemolo tritato. Servite con del gomasio a parte.



☆ facile

⌚ 20-30 minuti

INGREDIENTI:

100 g di farricello di segale,
1 cucchiaino di semi di cumino,
1 cipolla,
alcuni cucchiaini di panna liquida,
2 cucchiaini di salsa di soia,
olio extravergine d'oliva,
prezzemolo,
gomasio,
sale.

Minestra di farro con asparagi

Lavate bene gli asparagi, spellateli dalla cima in giù e togliete la parte finale del gambo. Mettete a bagno bucce e gambi in una pentola e fateli bollire per 10 minuti. Setacciate poi questo brodo così ottenuto, salatelo e mescolatevi un po' di burro.

Legate gli asparagi per formare un mazzetto, versateli nella pentola con il brodo e, a fuoco lento, fate cuocere per 20-30 minuti. Intanto fate andare il farro in un'altra pentola, senza l'aggiunta di condimenti e mescolando in modo che si tosti senza bruciare. Aggiungete pian piano il latte mescolando e quindi 3/4 del brodo degli asparagi; salate, pepate e insaporite con la noce moscata lasciando sul fuoco per un quarto d'ora. Lasciate riposare per qualche minuto, aggiungete il tuorlo d'uovo e le panne, guarnite con gli asparagi tagliati a pezzetti e servite.

☆ facile

⌚ 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI:

3 cucchiaini di farina di farro,
450 g di asparagi,
2,5 dl di latte,
1 tuorlo d'uovo,
2 cucchiaini di panna liquida,
2 cucchiaini di panna fresca,
1 cucchiaino di burro,
noce moscata in polvere,
sale, pepe bianco.

☆☆ *media*

🕒 1 ora e 45 minuti

INGREDIENTI:

200 g di legumi
e cereali a piacere tipo
lenticchie, ceci, fagioli,
piselli, fave, lenticchie
rosse, orzo, farro,
12 canestrelli puliti,
150 g di fagiolini,
1 cipolla dorata,
1 spicchio d'aglio,
1 patata grande,
2 carote,
1 gambo di sedano,
1/2 peperoncino,
40 g di un mix
di coriandolo, curcuma
e cumino,
un ciuffo
di maggiorana,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe rosa
in grani.

Zuppa canestrelli e legumi

Preparate la patata, i fagiolini, le carote e il sedano tagliati a pezzettini. Pulite e affettate la cipolla. In una pentola, meglio se di coccio o ghisa, mettete a rosolare la cipolla con 4 cucchiaini d'olio, il peperoncino e le spezie. Aggiungete al soffritto i legumi e i cereali misti – si trovano in vendita anche già miscelati in sacchetto –, fateli insaporire, aggiungete 1 l d'acqua e fate bollire a fuoco dolce per 1 ora circa. Aggiungete la patata, le carote, il sedano, i fagiolini e la maggiorana (tenetene da parte qualche fogliolina), cuocete per altri 30 minuti circa – la giusta cottura dipende dai tipi di cereali, eventualmente aggiungete altra acqua bollente e proseguite la cottura. Salate. Nel frattempo lavate i canestrelli, sgrassiateli e fateli saltare in padella con 1 cucchiaino d'olio fino a che non sono belli croccanti esternamente. Tagliateli a fettine. Servite in piatti individuali un po' di zuppa, aggiungete le fettine di molluschi, un filo d'olio, maggiorana e pepe fresco.



Zuppa di riso, tonno e melanzane

Lavate la melanzana e tagliatela a fette; disponetele nello scolapasta, cospargetele di sale e copritele con un peso in modo da eliminare l'acqua di vegetazione. Dopo circa mezzora sciacquatele, asciugatele con della carta assorbente da cucina e riducetele a cubetti di 1 cm. Nel frattempo fate bollire i pomodori per un minuto; pelateli, eliminate i semi e tagliateli a dadini. Preparate un trito con erba cipollina e prezzemolo. Lavate il basilico e spezzettate le foglie con le mani.

Lessate il riso al dente in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, in una padella antiaderente fate soffriggere la melanzana con un po' d'olio, mescolando spesso in modo che i tocchetti prendano colore. A questo punto unite il pomodoro, le erbe aromatiche e fatevi sfumare il vino. Salate leggermente, mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti. Scolate il tonno e sbriciolatelo con una forchetta. Scolate il riso e versatelo nella padella insieme al tonno, accendete il fuoco per altri 5 minuti e mescolate in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti. Spegnete, condite con un filo d'olio e servite subito.

☆ facile

⌚ 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI:

200 g di riso,
1 melanzana,
200 g di tonno
al naturale,
2 pomodori maturi,
erba cipollina,
prezzemolo,
qualche foglia
di basilico,
2 foglie di alloro,
vino bianco secco,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Minestra d'avena e spinaci



Affettate la cipolla e fatela saltare in un po' d'olio. Aggiungete gli spinaci lavati e tagliati grossolanamente, i fiocchi d'avena e circa 1 l d'acqua tiepida. Portate a ebollizione e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti, dopo di che passate il tutto nel passaverdura e aggiungete la farina di riso sciolta in poca acqua intiepidita. Fate ancora bollire per una quindicina di minuti a fuoco assai moderato e, a cottura ultimata, condite con la salsa di soia.

Regolate di sale e completate con dell'olio crudo. Otterrete una buona zuppa tonificante.

☆ facile

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

40 g di fiocchi d'avena,
300 g di spinaci,
1 cipolla,
1 cucchiaino di farina
di riso,
2 cucchiaini di salsa
di soia,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

200 g di riso,
400 g di asparagi,
80 g di lardo,
100 g di caciocavallo,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
un mazzetto
di prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Minestra di riso e asparagi

Pulite gli asparagi e fateli cuocere in acqua leggermente salata per 10 minuti circa, poi tagliateli a pezzetti, avendo cura di conservare l'acqua di cottura. Preparate intanto un trito di lardo, cipolla, aglio e prezzemolo, e mettetelo a soffriggere in una pentola con un po' d'olio per 5 minuti. Versatevi l'acqua di cottura degli asparagi e all'occorrenza altra acqua fresca, salate e lasciate che prenda il bollore. Quindi aggiungete il riso e fatelo cuocere al dente. Pochi minuti prima di ritirare la minestra dal fuoco unitevi gli asparagi e il caciocavallo tagliato a dadini, infine servitela subito ancora calda, in modo che il formaggio rimanga semifuso.



☆ facile

⌚ 35-40 minuti

INGREDIENTI:

50 g di fiocchi d'orzo,
2 cipolle,
1 tuorlo d'uovo,
2 dl di latte
di soia,
prezzemolo,
2 cucchiaini di salsa
di soia,
2-3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale.

Zuppa d'orzo in fiocchi

Sbucciate e affettate sottilmente le cipolle e fatele ammorbidire nell'olio su una fiamma piuttosto allegra. Aggiungete 1 l d'acqua bollente e i fiocchi, cuocete un paio di minuti a fuoco moderato e poi lasciate gonfiare a fuoco spento per una ventina di minuti, non prima di aver salato e aggiunto la salsa di soia. Sbattete il tuorlo nel latte e incorporatelo alla zuppa, condite con il prezzemolo tritato e servite.

Appunti

Minestra di miglio leggera

Saltate leggermente con l'olio le cipolle sbucciate e affettate sottilmente, aggiungete il miglio lavato e scolato (per la preparazione del cereale seguite le indicazioni a pag. 14), tostatelo per qualche istante mescolando con un cucchiaio di legno, unitevi 1 l d'acqua calda, aromatizzate con la maggiorana e del peperoncino in polvere, salate, coprite con un coperchio e fate bollire a fiamma molto moderata per una ventina di minuti circa. Pulite le carote, grattugiatele nella pentola poco prima di toglierla dal fuoco e infine insaporite con la salsa di soia. Servite con del lievito spolverato sui piatti.



☆ facile

⌚ 35-40 minuti

INGREDIENTI:

80 g di miglio,
2 cipolle,
2 carote,
2 cucchiaini di salsa di soia,
lievito alimentare in scaglie,
2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
maggiorana,
peperoncino rosso in polvere,
sale.

Zuppa di grano saraceno e cipolle

Preparate il grano saraceno seguendo le indicazioni a pag. 12. Tostate il cereale facendolo abbrustolire in una padella con dell'olio; fate bollire 2,5 tazze d'acqua e versatecela bollente sopra. Salate, abbassate il fuoco, coprite la pentola e lasciate cuocere per 20 minuti. Tagliate a fettine le cipolle, rosolatele nell'olio finché risultano morbide. Aggiungete la farina e mescolate accuratamente con un cucchiaio di legno; versate 3,5 tazze d'acqua mescolando continuamente per evitare che si formino grumi. Lasciate cuocere per 20 minuti dopo il bollore. Aggiungete il sale, qualche goccia d'olio, del pepe e il grano saraceno, mescolate bene e spegnete.

☆ facile

⌚ 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI:

200 g di grano saraceno,
3 cipolle,
150 g di farina integrale di grano,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe nero da macinare.

Appunti

☆ facile

⌚ 50 minuti

INGREDIENTI:

250 g di riso da risotto,
16 foglie di verza,
1 cipolla,
200 g di funghi freschi
a piacere,
1 uovo,
1 cucchiaio
di pangrattato,
4 cucchiari
di parmigiano
grattugiato,
un ciuffo di prezzemolo,
qualche pomodorino,
1 cucchiaio
di concentrato
di pomodoro,
4 cucchiari
di olio extravergine
d'oliva,
sale e pepe macinato
fresco.

Minestra con i capunot

Lavate le foglie di verza e sbollentatele per un minuto scarso. Scolatele e mettetele da parte stese su carta da cucina. Tenete da parte l'acqua di cottura. Sbucciate la cipolla e tritatela; lavate e tagliate i funghi a pezzetti e fateli rosolare in 2 cucchiari d'olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare brevemente, sempre mescolando, quindi aggiungete un ramaiolo dell'acqua di cottura della verza e fatelo assorbire mescolando; continuate così finché il riso non è cotto molto al dente. Lasciatelo raffreddare. Lavate e tritate il prezzemolo e aggiungetelo al riso insieme all'uovo, al parmigiano e al pangrattato. Regolate di sale e pepe. Riempite ogni foglia di verza con un poco di risotto e chiudetela formando un fagottino, che legherete con del filo. In un tegame con l'olio restante, rosolate i capunot da tutti i lati, aggiungete il concentrato di pomodoro e i pomodorini e mescolate bene; versate 2 ramaioli di acqua di cottura della verza o di brodo, salate leggermente e fate cuocere per 10 minuti, a fuoco basso e con il coperchio. Servite caldo.



Zuppa di semola e mandorle

Apriete i peperoni, eliminate i semi e i filamenti interni, lavateli, asciugateli e tritateli. Pelate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Sbucciate e schiacciate gli spicchi d'aglio.



Versate l'olio in una casseruola, scaldatelo, fatevi dorare le mandorle dopo averle macinate, unitevi l'aglio, la semola di grano duro e, per concludere, i peperoni e i pomodori. Lasciate insaporire un attimo mescolando con un cucchiaio di legno; bagnate con il brodo, condite con del sale, peperoncino rosso in polvere a

piacere e zafferano. Lasciate bollire assai lentamente per poco meno di un quarto d'ora e infine, fuori dal fuoco, aggiungete la panna e il prezzemolo tritato. Dopo aver mescolato con cura, portate in tavola.

☆☆ media

⌚ 35-40 minuti

INGREDIENTI:

2 cucchiaini di semola di grano duro,
1 peperone verde,
1 peperone rosso,
300 g di pomodori maturi,
2 spicchi d'aglio,
100 g di mandorle sgusciate,
3/4 di l di brodo vegetale,
1/2 cucchiaino di zafferano macinato,
1/4 di l di panna da cucina,
prezzemolo,
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
peperoncino rosso in polvere,
sale.

Zuppa in fantasia di amaranto

Pestate i chiodi di garofano insieme ai semi del cardamomo, tagliate il sedano rapa a dadini e sciacquate accuratamente l'amaranto. Mettete sul fuoco una casseruola con dell'olio e, quando sarà caldo, aggiungete le spezie e tostatele. Aggiungete il sedano rapa e lasciate cuocere 5 minuti. A questo punto versate nella pentola l'amaranto, il latte di soia, salate e portate a bollire; fate cuocere a fuoco basso e pentola coperta per mezzora. Nel frattempo tostate i pinoli. Spegnete il fuoco e lasciate riposare 5 minuti, quindi aggiungete una quantità di yogurt necessaria a ottenere la consistenza che preferite. Distribuite nei piatti completando con una spolverata di pepe bianco, i pinoli tenuti da parte e un filo d'olio a crudo.

☆☆ media

⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

260 g di amaranto,
180 g di sedano rapa pulito,
6 dl di latte di soia al naturale,
15 g di pinoli,
6 semi di cardamomo,
4 chiodi di garofano,
2-4 cucchiaini di yogurt di soia,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe bianco.

☆☆ *media*

⌚ *3 ore + 24 ore*

di ammollo

INGREDIENTI:

150 g riso,
250 g di castagne
seche pulite,
1 cucchiaino di pinoli,
1 cucchiaino di uva
sultanina,
1 foglia di alloro,
1 l di latte,
burro
(facoltativo),
sale.

Minestra di latte e castagne

Lasciate riposare le castagne per un giorno intero in acqua tiepida. Scolatele, passatele in una pentola, copritele con acqua, unite l'alloro e lasciatele cuocere per un paio d'ore. Non appena l'acqua giunge a bollire abbassate la fiamma e prima di spegnere salate. Scolate le castagne dall'acqua e passatele in un'altra pentola con il latte allungato con 5 dl di acqua, sempre mantenendo la fiamma bassa. Dopo circa 45 minuti, sminuzzate le castagne con una forchetta, controllate il sale e unite i pinoli, l'uvetta (fatta prima ammorbidire in un po' di acqua tiepida) e il riso. Servite la minestra non appena il riso risulterà cotto, eventualmente condendo con una noce di burro.



☆ *facile*

⌚ *30 minuti*

INGREDIENTI:

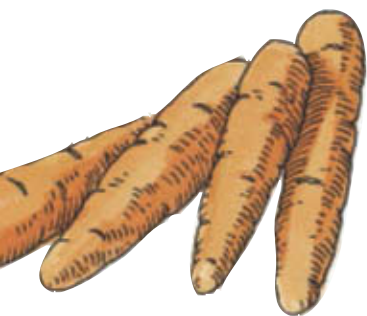
250 g di riso,
3 rape,
1,5 l di brodo
vegetale,
50 g di burro di panna,
sale.

Minestra di riso alla valdostana

In una casseruola sciogliete il burro, versatevi le rape pulite e tagliate a fettine sottilissime. Mescolate per 5 minuti e versatevi il riso. Aggiungete il brodo bollente e continuate a cuocere per almeno 20 minuti. Aggiustate di sale e servite la minestra ben calda.

Appunti

Zuppa ricca



Sbucciate e lavate la cipolla e le carote, lavate il sedano e l'alloro, sbucciate l'aglio; fate un battuto. In un tegame, meglio se di coccio, fate soffriggere a fuoco basso il battuto con l'olio d'oliva per circa 3 minuti. Aggiungete il misto di legumi e cereali e la foglia di alloro, e mescolate; fate insaporire, sempre mescolando, per un minuto e versate tanta acqua quanta ne serve per coprire il tutto di 2 dita. Salate e pepate, met-

tete il coperchio e portate a bollire. Abbassate il fuoco quel tanto che basta perché ci sia un lieve sobbollire e lasciate cuocere per 40 minuti circa: i legumi e cereali devono essere cotti senza essere sfatti. Controllate di tanto in tanto la zuppa: mescolate perché non si attacchi al fondo, e che ci sia sempre acqua; in caso, aggiungetene di bollente per non fermare la cottura. Servite calda con parmigiano grattugiato e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo. Se preferite un gusto più piccante, aggiungete del peperoncino.

☆ facile

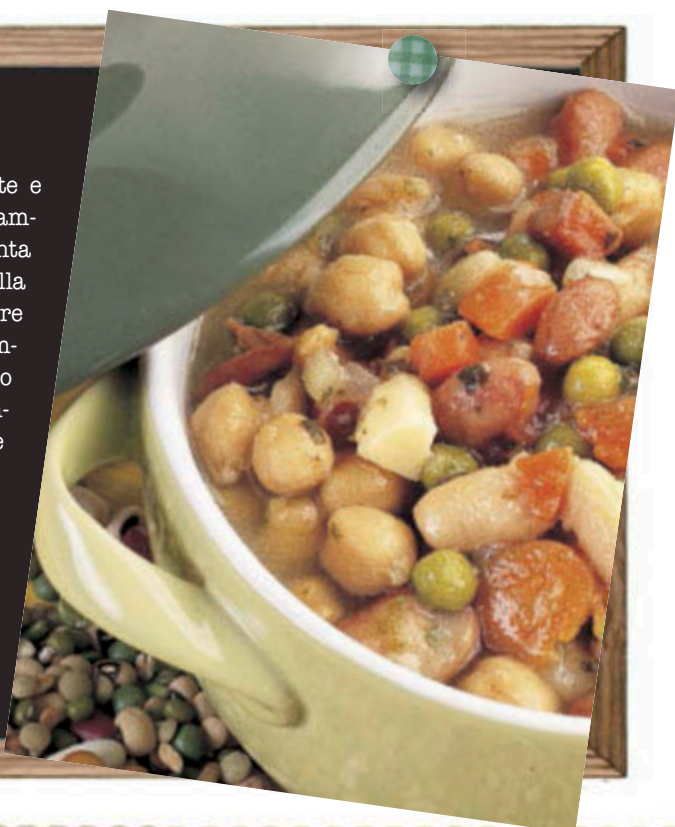
⌚ 55 minuti

INGREDIENTI:

250 g di legumi e cereali misti (lenticchie rosse e verdi; fagioli cannellini, borlotti, azuki, rossi messicani; ceci, piselli, fave, farro, orzo ecc.),
1 cipolla,
2 carote,
1 gambo di sedano,
1 spicchio d'aglio,
1 foglia di alloro,
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,
parmigiano grattugiato,
sale, pepe.

I CECI

Il cece secco viene raccolto d'estate e consumato in autunno. Si tiene in ammollo per 8 ore, tempo che aumenta via via che aumentano i mesi della raccolta, fino ad arrivare a 24 ore per i ceci di un anno. Prima di ammollarli in acqua fredda, cambiando l'acqua 1 o 2 volte (durante l'ammollo il loro peso raddoppia), è bene farli passare su un vassoio per rimuovere sassolini e impurità. I ceci si cuociono in acqua bollente per 3 o 4 ore a fuoco basso e pentola coperta; sia in fase di ammollatura che di cottura è bene unire all'acqua un po' di bicarbonato o un pezzetto di alga kombu.





Insalate fantasia di cereali



☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di grano,
1 dentice da 1 kg circa
pulito,
100 g di olive nere
cotte al forno,
4 pomodori maturi,
2 cipolle di Tropea,
un rametto
di prezzemolo,
1 limone,
un ciuffo di menta,
6 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe macinato.



Insalata di grano e dentice

Lasciate il grano in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 11. Lessate il dentice con una fetta di cipolla, una di limone e il rametto di prezzemolo. Quando è cotto toglietegli la pelle, diliscatelo e fatelo a pezzetti. Lavate e tagliate i pomodori a tocchetti. Sbucciate la cipolla, tagliatela a fette sottili e tenetela 10 minuti in acqua fredda. In una grande ciotola mescolate il grano cotto precedentemente con i pomodori, la cipolla, le olive, il dentice, la menta, l'olio, sale e pepe. Guarnite con foglioline di menta e fettine di limone e portate in tavola. Se preferite, al posto del grano potete usare riso, orzo o bulghur.

☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

400 g di orzo decorticato,
100 g di pomodorini
secchi rossi sottolio,
150 g di mozzarella,
200 g di tonno sottolio,
un mazzetto
di cerfoglio,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Orzo ai pomodorini secchi

Lasciate l'orzo in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 15. Versatelo in una zuppiera e conditelo con olio, sale e pepe. Spezzettate i pomodorini e aggiungeteli all'orzo. Tagliate a dadini la mozzarella e mescolate anche questa con l'orzo; spezzettate il tonno e aggiungetelo all'insalata. Infine, tritate il mazzetto di cerfoglio e spolverizzatelo sull'orzo.



Appunti

Insalata di farro e mais



Lasciate il farro in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 10. Scolatelo, fermatene la cottura passandolo sotto l'acqua fredda, riscolandolo bene di nuovo. Trasferitelo ora in una zuppiera, aggiungetevi il mais, i pomodorini tagliati a metà, i capperi sciacquati bene dal sale e il trito di prezzemolo. Condite infine con sale, pepe e un'emulsione di olio e succo di limone.

☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

300 g farro,
150 g di mais lessato,
20 pomodori ciliegina,
2 cucchiaini di capperi
sotto sale,
un ciuffetto
di prezzemolo,
il succo di 1/2 limone,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.



Appunti

☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di farro,
500 g di pomodorini
ramati o da insalata,
un ciuffo di menta,
5 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
sale e pepe macinato
fresco.

Insalata di farro, pomodori e menta

Lavate i pomodori, tagliateli, metteteli in un colapasta e fateli sgrondare della loro acqua. Lasciate il farro in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 10.

Scolatelo bene e fatelo raffreddare. In un'insalatiera condite il farro con i pomodori, l'olio, il sale e le foglie di

menta. È un piatto che

può facilmente di-

ventare piatto

unico con l'ag-

giunta di uova

sode e pezzetti

di formaggio.



☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

400 g di orzo decorticato,
75 g di uva passa,
75 g di mandorle
spellate,
75 g di pistacchi
spellati,
75 g di pinoli,
1 cespo di radicchio,
100 g di olive
snocciolate,
olio extravergine
d'oliva,
il succo di 1/2 limone,
sale, pepe.

Misto d'orzo alla frutta secca

Lasciate l'orzo in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 15. Scolatelo e fatelo raffreddare. In una padella tostate le mandorle e i pinoli con un po' di

olio, fino a quando diventano dorati. Versate l'orzo in una zuppiera e mescolateci l'uvetta (tenuta in

ammollo in acqua tiepida e quindi ben

strizzata), le mandorle, i pinoli e

le olive. Tagliate il radicchio a li-

starelle e aggiungete anche que-

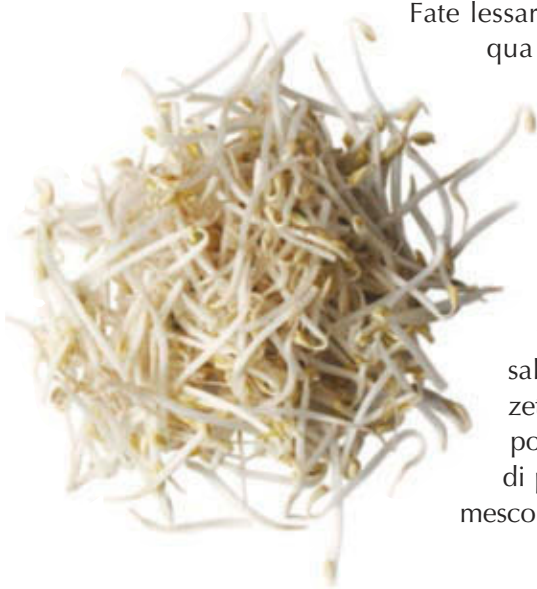
sto all'insalata. Infine conditela

con un'emulsione di olio, sale,

pepe e succo di limone.



Insalata alla trota salmonata



Fate lessare il riso in abbondante acqua salata. Fatelo raffreddare passandolo sotto l'acqua corrente, versatelo in una zuppiera e conditelo con una spruzzata di succo di limone e un filo d'olio. Poi aggiustate di sale e di pepe. Nel frattempo lessate la trota in acqua leggermente salata. Tagliate la trota a pezzetti, unitela al riso, aggiungete poi i germogli di soia e un trito di prezzemolo, avendo cura di mescolare molto bene.

☆ facile

🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
400 g di trota salmonata,
200 g di germogli di soia,
un ciuffetto di prezzemolo,
1 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe.

I GERMOGLI DI SOIA

I germogli di soia aiutano il corpo a drenare le tossine e i liquidi, ma anche a tonificare il sistema muscolare e a stimolare il metabolismo. Molto noto è l'effetto salutare della soia nel controllo del colesterolo e la sua azione protettiva sulla salute della circolazione e del fegato. I germogli sono inoltre efficaci nel combattere la fragilità di capelli e unghie grazie all'elevato contenuto in sali minerali (zinco, soprattutto), nonché nell'alleviare stati di esaurimento fisico e mentale o di stress.



☆☆ media

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

400 g di farro,
600 g di champignon,
2 spicchi d'aglio,
2 foglie d'alloro,
2 rametti di timo,
250 g di bacon
affumicato,
un ciuffetto
di rucola,
250 g di pomodorini
ciliegia,
olio extravergine
d'oliva,
6 cucchiaini d'aceto
di vino bianco,
sale, pepe.

Insalata di farro agli champignon

Lasciate il farro in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 10. Scolatelo ben al dente e fatelo intiepidire. Pulite gli champignon e tagliateli a pezzetti; versateli in una teglia da forno e conditeli con sale, pepe e olio. Aggiungete l'aglio, l'alloro, e il timo, mescolate bene, e infornate a 180°C per 20 minuti. Rosolate il bacon nell'olio fino a che sarà croccante, poi ponetelo ad asciugare su un po' di carta assorbente. Pulite la rucola, lavatela e asciugatela; tagliate a metà i pomodorini e togliete loro i semi. In un recipiente, sciogliete 1 cucchiaino di sale con l'aceto, mescolando bene, poi aggiungete a filo un po' d'olio, tenendo mescolato. Versate tutti gli ingredienti in una zuppiera e conditeli con questa vinaigrette.



IL FARRO

Il farro è uno dei cereali più completi e nutrienti in quanto è ricco di vitamine, proteine, calcio, sali minerali e oligoelementi. In particolare è un rimedio di eccellenza per chi soffre di problemi intestinali: combatte infatti la stipsi, la diverticolosi e svolge un'azione preventiva del tumore al colon. L'alto contenuto di fibre svolge un benefico effetto anche sulle malattie metaboliche come l'ipercolesterolemia e il diabete. Molto indicato per le diete in quanto conferisce un forte senso di sazietà, è particolarmente indicato per migliorare la resa agonistica di chi pratica sport.



Insalata di riso, noci e pecorino

Lessate il riso in acqua bollente salata, scolatelo al dente e passatelo sotto l'acqua corrente per fermare la cottura. Pulite il cipollotto e tagliatelo ad anelli, aggiungete il pecorino tagliato a dadini e i pomodorini

ciliegia lavati e tagliati a spicchi. Aggiungete il riso freddo e i gherigli di noce tritati grossolanamente. Condite con 4 cucchiaini di olio, una presa di sale, abbondante pepe e il succo di limone. Mescolate e servite.



☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso parboiled,
80 g di pecorino,
6 pomodorini ciliegia maturi,
1 cipollotto rosso,
8 gherigli di noce,
il succo di 1 limone,
olio extravergine d'oliva,
sale, pepe in grani.

Insalata di mare

Lavate i frutti di mare, metteteli in una padella, bagnateli con il vino e fateli schiudere su fiamma vivace; separate i moluschi dal guscio e metteteli da parte. Dopo averli puliti, fate lessare gli scampi per pochi minuti in un brodo preparato con cipolla, sedano, prezzemolo (gambi compresi), una foglia di alloro, un po' di sale e qualche grano di pepe. Scolateli, sguosciateli e tagliateli a tocchetti.

Intanto cuocete al dente il riso; scolatelo e sciacquatelo sotto acqua corrente, poi passatelo in una zuppiera. In una scodellina fate sciogliere le acciughe in un po' d'olio e succo di limone, unite prezzemolo e aglio tritati, sale, pepe; mescolate bene. Unite al riso i frutti di mare e gli scampi, poi conditeli con la salsa alle acciughe, mescolate e infine servite.



☆☆ media

⌚ 45 minuti

INGREDIENTI:

200 g di riso,
1,5 kg tra cozze
e vongole,
200 g di scampi,
3 filetti di acciuga salati
e diliscati,
1 cipolla piccola,
1 gambo di sedano,
un ciuffo
di prezzemolo,
2 limoni,
1 spicchio d'aglio,
alloro,
1/2 bicchiere
di vino bianco,
olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

☆☆ *media*

🕒 30 *minuti*

INGREDIENTI:

300 g di riso parboiled,
200 g di punte
di asparagi,
8 scampi con il guscio,
8 gamberi con il guscio,
300 g di cozze,
300 g di vongole,
100 g di ricotta fresca,
4 pomodori maturi,
1 spicchio d'aglio,
olio extravergine
d'oliva,
il succo di 1/2 limone,
sale, pepe.

Insalata di riso mare e orto

Lessate il riso in abbondante acqua salata e, quando è al dente, scolatelo e lasciatelo intiepidire (volendo, potete passarlo sotto acqua fredda per fermare la cottura). Nel frattempo cuocete le punte di asparagi al vapore, per circa 10 minuti, salatele e tenetele da parte. In una padella rosolate in 3 cucchiaini di olio l'aglio, che toglierete appena avrà preso colore.

Versateci poi molluschi e crostacei, e fateli cuocere coperti per qualche minuto fino a quando i frutti di mare si saranno aperti. Togliete dal fuoco, eliminate le conchiglie dei molluschi, sgusciate i crostacei e lasciateli intiepidire nel loro succo di cottura che avrete filtrato. Mescolate i frutti di mare e gli asparagi al riso, quindi riponetevi l'insalata in una zuppiera. A questo punto sbollentate per un attimo i pomodori, sbucciateli e frullateli aggiungendo un pizzico di sale e di pepe, la ricotta e il succo del mezzo limone. Una volta fredda, versate la salsetta sull'insalata.



Insalata di riso basmati al granchio



Lessate al dente il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo, scaldate un po' d'olio e fatevi soffriggere l'aglio sbucciato e leggermente schiacciato. Quando è dorato, eliminatelo e versate nella padella la polpa di granchio ben sgocciolata. Salate leggermente e unite un pizzico di curry e di peperoncino. Lasciate insaporire per 2 minuti e spegnete. Lavate il cetriolo, sbucciatelo e tagliatelo a striscioline sottili. Mondate il peperone e tagliatelo a pezzettini. Tagliate l'ananas a dadini. Tagliate le uova sode a spicchi. Scolate il riso e passatelo sotto l'acqua corrente.

Poi versatelo in una zuppiera. Aggiungetevi il peperone, il cetriolo e le foglioline di valeriana ben ripulita. Sistematevi la polpa di granchio raffreddata e distribuite l'ananas, il cipollotto affettato e gli spicchi di uova sode. Condite il tutto con sale e olio.

☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

400 g di riso basmati,
250 g di polpa di granchio in scatola,
1 cetriolo,
1 piccolo peperone rosso,
2 fette di ananas fresco,
1 cipollotto,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffetto di valeriana,
3 uova sode,
olio extravergine d'oliva,
curry,
peperoncino in polvere,
sale.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆☆ *media*

🕒 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di orzo decorticato,
2 cipolle rosse,
1 cuore di sedano
verde,
2 limoni verdi,
2 peperoncini verdi
dolci,
1 peperoncino piccante,
prezzemolo,
olio extravergine
d'oliva,
sale.

Orzo tre colori

Lasciate l'orzo in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 15. Pulite i sedani, sbucciate le cipolle, tritateli separatamente e metteteli in 2 ciotoline. Mescolate 2 cucchiaini d'olio con il succo di un limone e un pizzico di sale; suddividete la salsina sulle verdure tritate, mescolate e lasciate insaporire. Scolate l'orzo, mettetelo in una ciotola e conditelo con 4 cucchiaini d'olio, il succo del limone rimasto, sale e il peperoncino sbriciolato; distribuite un po' di orzo sul fondo di 4 larghi bicchieri da bibita, disponetevi sopra un cucchiaino di sedano, uno di orzo, uno di cipolla e terminate con l'orzo. Completate con i peperoncini verdi, prezzemolo tritato e, se vi piace, rondelle di limone.



L'ORZO

L'orzo, ricco di silicio (benefico per il sistema nervoso) apporta all'organismo fosforo, calcio, potassio, magnesio, ferro, vitamina PP ed E. Svolge azione riequilibrante del sistema nervoso migliorando la memoria. Particolarmente facile da digerire, svolge un'azione antinfiammante e rinfrescante dell'apparato digerente, di quello respiratorio e delle vie urinarie; aiuta chi soffre di colite e di fenomeni fermentativi intestinali, oltre a essere un ottimo aiuto per combattere i problemi di stitichezza. Contrasta i problemi cardiovascolari ed è consigliato a chi soffre di gastrite.



Insalata di riso e mela verde

Lessate il riso al dente, scolatelo e conditelo con l'olio. Nel frattempo, tagliate le carote a julienne, tritate l'erba cipollina e tagliate il finocchio e il sedano a pezzettini piccolissimi. Tagliate il pollo a piccoli pezzi e fatelo rosolare in una padella con l'olio, spolverando con il curry. Mettete il riso in un'insalatiera, mescolatelo con il pollo, la carota, il finocchio, il sedano e l'erba cipollina e lasciate riposare. Tagliate la mela a tocchetti, spruzzatela di limone e aggiungetela all'insalata. Aggiustate di sale e olio e servite.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

400 g di riso basmati,
300 g di petto di pollo,
1 mela verde,
1 carota,
1/2 finocchio,
1 costa di sedano,
qualche stelo di erba cipollina,
1 cucchiaino di curry,
succo di limone,
olio extravergine d'oliva,
sale.

Insalata primaverile

Lessate il riso al dente in acqua salata e raffreddatelo sotto il getto dell'acqua corrente per fermarne la cottura. Versatelo in una zuppiera e conditelo con un filo d'olio, aceto e un pizzico di paprica, infine aggiungete le foglioline di prezzemolo. Cospargete con anellini di cipolla fresca, cubetti di peperone verde e giallo, e spicchi di pomodoro.

(Foto alla pag. 110)

☆ facile

⌚ 20 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
un ciuffo di prezzemolo,
3 cipolline fresche,
1 peperone giallo,
1 peperone verde,
3 pomodori,
paprica,
aceto di vino bianco,
olio extravergine d'oliva.

Appunti

☆ facile

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di orzo decorticato,
2 avocado,
1/2 limone,
1 mozzarella,
2 pomodori,
5 foglie di basilico.

PER LA VINAIGRETTE:

2 cucchiaini d'aceto
di mele,
8 cucchiaini
di olio extravergine
d'oliva,
sale, pepe.

Insalata estiva d'orzo

Lasciate l'orzo in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 15. Fate freddare sotto acqua corrente e scolate bene. Pulite e snocciolate gli avocado, tagliateli a

fettine e spruzzateli con il succo del limone. Lavate e

private dei semi i pomodori, tagliateli a spicchiotti, tagliate la mozzarella e dadini. Versate tutto in

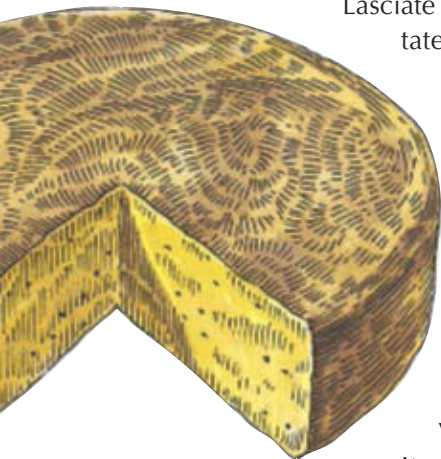
un'insalatiera. Preparate la vinaigrette emulsionando l'olio con l'aceto, un

pizzico di sale e uno di pepe, condite il tutto mescolando con cura e guarnite con le

foglie di basilico.



Insalata di farro e melanzane



Lasciate il farro in ammollo per 6 ore, poi portatelo a cottura seguendo le indicazioni a pag. 10. Quando è cotto, fatelo freddare passandolo sotto acqua corrente, scolatelo e versatelo in un'insalatiera con 2 cucchiari d'olio. Nel frattempo affettate le melanzane e grigliatele da entrambe le parti. Tagliate a metà i pomodori, eliminate i semi e il liquido di vegetazione, quindi tagliateli a dadini; fate a tocchetti anche l'asiago. Versate il tutto in un'insalatiera. Unite l'aglio tritato, aggiungete 4 cucchiari d'olio, un pizzico d'origano, sale, e, se piace, del peperoncino. Condite con le olive, mescolate bene e servite.

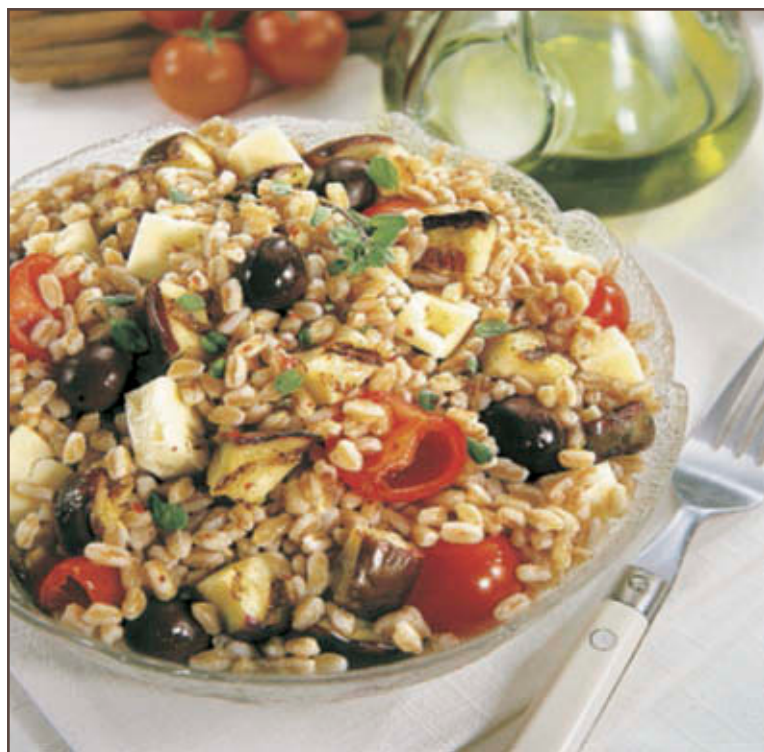
☆☆ media

⌚ 1 ora + 6 ore

di ammollo

INGREDIENTI:

300 g di farro,
2 melanzane,
100 g di asiago,
250 g di ciliegini,
1 spicchio d'aglio,
50 g di olive nere,
origano,
olio extravergine
d'oliva,
sale.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☆☆ media

🕒 3 ore + 12 ore

di ammollo + 1 ora

di raffreddamento

INGREDIENTI:

250 g di bulghur,
200 g di ceci,
2 zucchine,
3 pomodori maturi,
1 cipollotto,
1 costa di sedano,
un ciuffetto
di prezzemolo,
un ciuffetto di menta,
1 bustina di zafferano,
succo di 1 limone,
6 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
peperoncino,
sale, pepe.

Insalata di ceci e zucchine

Mettete in ammollo i ceci per 12 ore, quindi lessateli in abbondante acqua leggermente salata per circa 3 ore, aggiungendo 1 cucchiaino di olio e la costa di sedano; negli ultimi 10 minuti di cottura, aggiungete all'acqua lo zafferano. Lasciateli raffreddare e scolateli dal loro brodo.

Mettete il bulghur in una ciotola, versate acqua bollente in quantità pari al doppio del suo volume e lasciate riposare per mezz'ora. Aprite i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a pezzetti; tagliate il cipollotto e le zucchine a fettine sottili; fate un trito di prezzemolo e menta. Emulsionate in una ciotolina l'olio con il succo di limone, il sale, il pepe e il peperoncino e versatelo sul bulghur. Aggiungete i pomodori, il cipollotto e le zucchine, spolverate con il trito di prezzemolo e menta e fate riposare in frigorifero per circa un'ora. Quindi trasferite nei piatti con i ceci.



Insalata di riso brasiliana

Cuocete il riso al dente in abbondante acqua salata, passatelo sotto un getto di acqua corrente per fermare la cottura e versatelo in una zuppiera. Unite i piselli e i gamberetti, le mele non sbucciate e gli avocado sbucciati, tagliati entrambi a dadini. Condite con un filo d'olio, il succo di limone, sale e pepe. Gustatela fredda.

☆ facile

🕒 20 minuti

INGREDIENTI:

300 g di riso,
300 g di gamberetti
lessi,
120 g di piselli,
2 avocado,
1 mele empire,
olio extravergine
d'oliva,
2 limoni,
sale, pepe.

I PISELLI

I piselli freschi devono essere cotti senza ammollo, al contrario di quelli secchi, e si conservano in frigorifero per 1-2 giorni al massimo. Si consiglia di sgranarli solo al momento del consumo, altrimenti la buccia a contatto con l'aria indurisce. I piselli contengono una discreta quantità di vitamine A e C, ma anche B1, B2 e PP, potassio, calcio, magnesio, fosforo. I carboidrati e le proteine contenuti nei piselli freschi forniscono un contenuto calorico di circa 80 calorie ogni 100 g di prodotto. Questi legumi, energetici e nutrienti, aiutano a ridurre il colesterolo.



☆ facile

🕒 35 minuti

INGREDIENTI:

200 g di bulghur fine,
1 peperone giallo
o rosso dolce,
3 pomodori maturi,
1 cipolla,
1 cetriolo,
un mazzetto
di prezzemolo,
il succo di 1 limone,
4 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva,
6 foglie di menta
fresca, peperoncino
rosso
in polvere,
sale.

Tabuleh con verdure



Sciacquate il bulghur, versatelo in una pentola, aggiungeteci 1/2 l di acqua bollente salata e lasciatelo gonfiare per circa mezzora dopo aver coperto la pentola con un coperchio. Nel frattempo pulite gli ortaggi, lavateli e asciugateli. Tagliate a quadretti il peperone privato del picciolo e dei semi, tagliate a cubetti i pomodori, tritate la cipolla mondata, tagliate a cubetti il cetriolo sbucciato, tritate il prezzemolo. Sciogliete un po' di sale nel succo di limone, unitevi l'olio e mescolate per bene, così da ottenere un'emulsione soddisfacente. Quando è trascorso il tempo previsto per il rigonfiamento del bulghur, versate le verdure in una terrina, unitevi il cereale e le foglie di menta e condite con la miscela di olio e limone, insaporendo anche con del peperoncino in polvere.



Appunti



Bulghur alle noci

Sciacquate il bulghur versatelo in una pentola e aggiungeteci 1/2 l di acqua bollente salata. Lasciatelo gonfiare per poco meno di mezzora; nel frattempo pestate le noci e sbucciate e tritate molto finemente la cipolla. Trascorso il tempo previsto, mescolate le noci e la cipolla al bulghur, bagnate il tutto con un filo d'olio e quindi trasferitelo in un piatto fondo da portata decorandolo con le foglie di menta fresca. Lasciate intiepidire e mettete in frigorifero per una ventina di minuti oppure, semplicemente, portate in tavola. Se vi pare il caso, potete accompagnare con dello yogurt naturale fresco.



☆ facile

⌚ 30 minuti

INGREDIENTI:

300 g di bulghur a grana fine,
40 g di noci sgusciate,
1 cipolla,
olio extravergine d'oliva,
alcune foglie di menta fresca,
2 vasetto di yogurt, sale.

Bulghur con i baccelli

Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela rosolare in 5 cucchiaini d'olio d'oliva, mescolando, con lo spicchio d'aglio sbucciato, il peperoncino, i semi di sesamo e di cumino. Sbucciate i baccelli, lavate le fave e aggiungetele al soffritto, mescolate bene e lasciate insaporire per 2 o 3 minuti, quindi aggiungete 3 ramaioli d'acqua bollente e il dado. Quando inizia a bollire abbassate il fuoco, coprite e fate cuocere finché le fave non sono tenere, circa 15-20 minuti. Salate. Controllate che ci sia abbondante brodo (una quantità doppia rispetto al bulghur) quindi aggiungete il bulghur, mescolate bene poi lasciate raffreddare. Servite cosparsa di coriandolo tritato.

☆ facile

⌚ 1 ora

INGREDIENTI:

200 g di bulghur,
900 g di baccelli,
1 cipolla,
1 spicchio d'aglio,
un ciuffo di coriandolo,
1/2 cucchiaino di semi di cumino,
1/2 cucchiaino di semi di sesamo,
1 dado vegetale,
olio extravergine d'oliva,
1/2 peperoncino,
un ciuffo di coriandolo, sale.

Appunti

