



# Scegli il tuo menù

alimenta il tuo benessere



**Le ricette**

**- Showcooking 21.02.2018 -**

## *Risotto integrale bio con mandorle e profumo di limone*

Ingredienti per 5 persone:

- Riso integrale bio 240 g
- Mandorle bio 125 g
- Limone 1
- Olio evo 1 cucchiaio
- Brodo vegetale di carote, sedano e cipolla
- Sale q.b.

Preparare il brodo vegetale con acqua, cipolla, sedano e carota.

Nel frattempo, tritare grossolanamente le mandorle e tagliare la scorza del limone evitando la parte bianca, che risulterebbe troppo amara.

Tostare il riso e aggiungere il brodo fino a completa cottura.

Infine, a fiamma spenta, mantecare con olio e aggiungere le mandorle tritate e la scorza del limone.

## *Gnocchi di quinoa e zucca*

Ingredienti per 4 persone:

- Quinoa 250 g
- Zucca Delica (solo parte edibile) 375 g
- Farina semintegrale (compresa quella per lavorazione e mantenimento) 250 g ca.
- Sale marino fino q.b.

Cuocere la quinoa per assorbimento in una pentola con fondo spesso coperta da tre parti di acqua e il sale necessario (10 g di sale per litro d'acqua).

Far raffreddare estraendo dalla pentola il prodotto ottenuto e stenderlo su una teglia ampia.

Nel frattempo, far bollire la zucca tagliata a dadi di 1 cm e lasciarla raffreddare.

Una volta che i due ingredienti saranno ben freddi, impastarli insieme ed unire la minima farina sufficiente a formare dei filoni, come è consuetudine nella preparazione dei classici gnocchi.

## *Tofu stagionato*

Ingredienti per 4 persone:

- Tofu al naturale 250 g
- Miso di riso o di orzo 500 g

Su un piatto, stendere uno strato di miso alto  $\frac{1}{2}$  cm e adagiarvi sopra il panetto di tofu.

Coprire tutti i lati del tofu con uno strato di miso uniforme pari a  $\frac{1}{2}$  cm, senza lasciare spazi scoperti.

Riporre il tofu in un luogo protetto e a temperatura ambiente.

Aspettare qualche ora perché il tofu stagioni (inizialmente provare con 3 ore ma molto dipenderà da quanto è salato il miso, dalla temperatura esterna, dalla dimensione del panetto di tofu e dal gusto personale).

Assaggiare ogni tanto il tofu e quando è al punto giusto togliere delicatamente il miso senza rovinare la forma del panetto di tofu.

Il sapore deve ricordare un po' quello del formaggio stagionato.

### Nota bene:

Il miso impiegato per la stagionatura può essere utilizzato come un "miso classico" (quindi in zuppe, minestrone, creme a base di tahin, etc.), tenendo presente che tenderà a schiarirsi sempre più e di volta in volta sarà sempre meno salato.

Inoltre, durante la stagionatura il miso rilascia sale e assorbe acqua, quindi si consiglia di utilizzarlo in un breve lasso di tempo per evitare che ammuffisca.

## *Tofu stagionato su salsa di broccoli*

Ingredienti per 4 persone:

- Tofu stagionato 300 g
- Olio evo q.b.
- Sale marino integrale fino q.b.

Per la salsa:

- Broccoli 150 g
- Acqua 1 dl
- Olio evo 25 g

Far bollire i broccoli in acqua bollente salata fino a renderli teneri ma ancora brillanti.

Tenendo da parte l'acqua di cottura, scolarli e frullarli con l'olio, regolando la consistenza con l'acqua di cottura, e mantenere calda la salsa.

Dividere il panetto di tofu in 4 grossi cubi e arrostitirlo con un filo d'olio da tutti e quattro lati.

Disporre sul piatto un po' di salsa di broccoli, mettere al centro un cubo di tofu e servire caldo.

## *Farinata di ceci*

Ingredienti per 4 persone:

- Farina di ceci 75 g
- Acqua fredda 150 ml
- Patate 150 g (due patate piccole)
- ½ porro
- Capperi sotto sale 15 g (due cucchiaini da caffè colmi)
- Un ciuffo di prezzemolo fresco
- Qualche foglia di basilico se di stagione o altre erbe aromatiche a piacere
- Un pizzico di bicarbonato
- Qualche goccia di aceto
- Sale q.b.
- Olio evo q.b

Stemperare la farina di ceci con l'acqua utilizzando una frusta, quindi lasciare riposare il composto in frigo coperto con la pellicola per un paio d'ore.

Nel frattempo, lessare le patate con la buccia e stufare il porro tagliato fine con acqua e poco olio in una padella.

Tritare molto finemente con un coltello le erbe aromatiche e i capperi risciacquati.

Aggiungere alla miscela di farina di ceci e acqua le patate sbucciate e schiacciate grossolanamente, il porro, le erbe aromatiche e i capperi, quindi il bicarbonato, l'aceto, un cucchiaio di olio e sale (se necessario).

Mescolare bene il tutto e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa.

## *Soianese*

### Ingredienti:

- Latte di soia non dolcificato 100 ml
- ¼ di limone spremuto (senza semi)
- 2 cucchiaini di senape
- 2 pizzichi di sale
- Olio di mais 150 g ca.

Mettere tutti gli ingredienti tranne l'olio nel bicchiere del minipimer e frullare muovendolo in verticale.

Aggiungere l'olio a filo finché la soianese raggiunge la consistenza desiderata (più la si vuole densa, più si aggiunge olio). Si consiglia di farla più liquida se si vuole condire un'insalata oppure più densa per farcire dei panini.

Se sembra non venire, basta aggiungere olio e continuare a frullare.

Si può eventualmente aggiustare di sale alla fine.

### Nota bene:

Il latte deve essere non dolcificato e non addizionato di calcio o altro.

## *Fish burger al merluzzo nordico con soianese*

Ingredienti per 4 persone:

- Panini rotondi integrali 4
- Filetti di merluzzo 4
- Prezzemolo fresco q.b.
- Limone 1
- Semi di sesamo q.b.
- Pangrattato q.b.
- Soianese q.b.
- Foglie di lattuga 4
- Pomodori 2
- Mollica di pane 60 g
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.

Sciacquare i filetti di merluzzo, scolarli e tagliarli a pezzetti, dopodiché frullarli, fino a ridurli in poltiglia, con olio evo e la mollica di pane precedentemente messa in ammollo in acqua.

Lavare e tritare il prezzemolo e unirlo al merluzzo insieme alla scorza del limone grattugiata.

Regolare di sale e mescolare bene il tutto.

Preparare quindi gli hamburger di pesce utilizzando un coppapasta oppure gli appositi stampini.

Impanare gli hamburger di merluzzo passandoli nel pangrattato e nel sesamo e cuocerli in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti finché non saranno dorati.

Nel frattempo, lavare e asciugare i pomodori e le foglie di lattuga e tagliarli rispettivamente a fette sottili e a striscioline.

Tagliare a metà ogni panino, spalmare un po' di soianese su una sola metà (o su entrambe, come si preferisce), adagiarci un po' di lattuga, un paio di fettine di pomodori e, sopra, l'hamburger di merluzzo.

Nota bene:

Al posto del merluzzo, è possibile utilizzare altri tipi di pesce a piacere (persico, dentice, salmone, o anche gamberi, mazzancolle o calamari). In ogni caso, assicurarsi che nei filetti non vi siano lisce prima di frullarli. Per rendere il fish burger ancora più gustoso e invitante, scaldare un paio di minuti i panini sulla piastra prima di farcirli.

## *Bicchierino bicolore con frutta fresca di stagione*

Ingredienti per 5 persone:

- Zucca già pulita e sbucciata 250 g
- Cioccolato fondente 72% 100 g
- Latte di riso 200 ml
- Crema di mandorle bianca 30 g
- Semi di  $\frac{1}{4}$  di baccello di vaniglia
- Kuzu 10 g
- Sale marino integrale q.b.
- Caco mela 1

Tagliare a cubetti la zucca e farla bollire in acqua leggermente salata fino a renderla morbida.

Nel frattempo, sciogliere il cioccolato e frullarlo insieme alla zucca. Distribuire la crema ottenuta sul fondo di bicchierini o vasetti riempiendoli a metà con un sac à poche e riporli in frigorifero.

In un pentolino, unire il latte di riso, la crema di mandorle, i semi di vaniglia, il kuzu e il sale.

Portare ad ebollizione mescolando continuamente fino a che il composto si sarà addensato. Lasciar bollire per un paio di minuti, continuando a mescolare.

Togliere la crema dal fuoco, e, quando si sarà intiepidita, versarla sul composto di zucca e cioccolato fino a un cm dal bordo del bicchierino o vasetto.

Dopo che la crema si sarà intiepidita, guarnire con cubetti di caco mela e servire.

## *Torta di nocciole e grano saraceno*

### Ingredienti:

- Farina bianca tipo 0 200 g
- Farina di grano saraceno 200 g
- Zucchero di canna 200 g
- Yogurt bianco di soia 2 vasetti
- Olio di semi di mais 1 vasetto
- Nocciole tritate 100 g
- Lievito per dolci 1 bustina
- Latte di soia 1 ½ vasetto

Amalgamare lo zucchero e lo yogurt, successivamente aggiungere l'olio e il latte utilizzando uno sbattitore.

Unire le farine, le nocciole e il lievito fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Versare il composto in una teglia da 28 cm di diametro foderata con carta da forno e cuocere a 180° per 45 minuti.