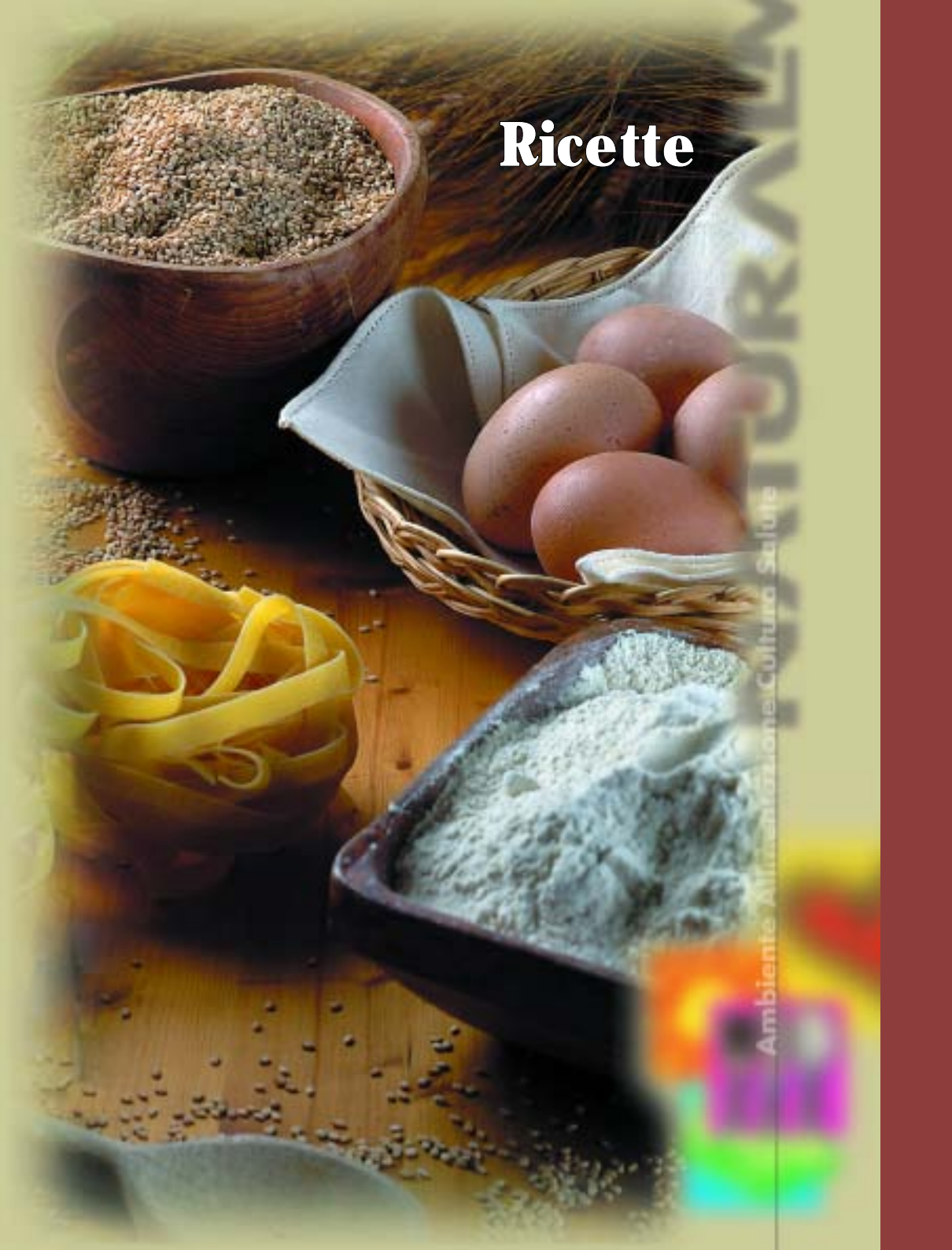


Ricette



Ambiente Alimentazione Cultura Salute



GNOCCHETTI DI ZUCCA ALLE ERBE AROMATICHE "BIO"

Fornita dallo chef Massimo Piraccini di Chef Service

INGREDIENTI PER 2 O 3 PERSONE :

Zucca gr. 300, farina di farro o di grano gr. 300 ca., Kuzu⁽¹⁾ 1 cucchiaino (oppure 2 uova), menta, salvia, rosmarino - timo - maggiorana in piccole quantità, noce moscata, sale marino integrale, Shoyu⁽²⁾, olio di cartamo e d'oliva extra vergine spremuto a freddo, 1/2 cipolla, lievito essiccato in polvere gr. 20.

PREPARAZIONE

Dopo avere lavato e mondato la cipolla e la zucca, si tagliano finemente, quindi si fanno appassire insieme in poca acqua (nel caso che la scorza della zucca sia tenera, si può utilizzare anch'essa togliendo quindi solo il picciolo e i semi interni).

Aggiungere un rametto di rosmarino ed il sale quanto basta.

A parte si tritano le erbe aromatiche avendo cura di non eccedere nella quantità, il tutto deve diventare un trito fine, al quale si aggiunge l'olio d'oliva e di cartamo e qualche goccia di Shoyu a piacere, questo procedimento lo si può fare nel cutter⁽³⁾.

Quando la zucca sarà cotta, passarla col passaverdura o mescolarla con una frusta. A parte sciogliere in mezza tazzina d'acqua fredda il Kuzu e aggiungerlo alla zucca, aggiungere quindi una quantità di farina sufficiente a rendere una crema omogenea e densa, aggiungere poi la noce moscata grattugiata ed il lievito essiccato in quantità giusta per insaporire l'impasto.

A parte preparare una pentola d'acqua salata e quando raggiungerà l'ebollizione versarvi gli gnocchetti formati, con l'ausilio di due cucchiaini, in forma di quenelle.

Fare bollire per qualche minuto gli gnocchetti, scolare e condire con la salsa precedentemente preparata, eventualmente saltandoli con l'apposita padella.

Servire caldi.

Nota Bene: se la salsa è troppo densa aggiungere un po' d'acqua di cottura.

⁽¹⁾ *Amido di radice di Pueraria Tombergiana utilizzato nella medicina orientale sia per la sua qualità di addensante per zuppe e budini, sia per le sue proprietà antiacide e protettive della mucosa gastrica (acidità di stomaco, bruciore, gastrite, pesantezza).*

⁽²⁾ *Condimento giapponese ottenuto da soia e frumento sottoposti ad una lunga fermentazione naturale. Si usa a crudo per condire minestre e salse, piatti a base di cereali, verdure crude e cotte.*

⁽³⁾ *Tritatutto impastatore, omogeneizzatore, attrezzo che frantuma e accorpa il prodotto.*



RISOTTO AI CARCIOFI E FORMAGGIO DI FOSSA IN COPPA BRISE' "BIO"

Fornita dallo chef Massimo Piraccini di Chef Service

INGREDIENTI PER 3 PERSONE:

Riso gr. 250, carciofi n. 3, speck gr. 90, formaggio di fossa gr. 30, carote gr. 150, sedano rapa gr. 100, cipolla n. 1, pomodoro n. 1, bietole gr. 50, zucca gr. 50, sale quanto basta, farina gr. 250, burro gr. 80, timo 1 rametto, maggiorana 1 rametto, vino bianco cc. 50.

PREPARAZIONE

Prepariamo la pasta brisee con la farina, il burro, 3 pizzichi di sale, le erbe aromatiche tritate finemente e l'acqua necessaria; con questa pasta, aiutandoci con delle boule ⁽¹⁾ foderiamo all'esterno con la pasta preparata e cuocendole in forno per 5 minuti circa. Creeremo così delle coppette di pasta brisee pronte a contenere il riso.

Tritiamo finemente la cipolla e facciamola appassire in acqua, aggiungiamo lo speck e i carciofi a fettine e facciamoli insaporire, a questo punto aggiungiamo il riso che faremo tostare, poi bagnamo con vino bianco e facciamolo evaporare.

A parte avremo preparato un brodo vegetale (con carote, sedano, l'altra cipolla, pomodoro, bietole e zucca) che aggiungeremo un po' alla volta per la cottura del riso.

A cottura ultimata versiamo il risotto nelle coppette di pasta brisee e aggiungiamo sopra il formaggio di fossa.

⁽¹⁾ *Bacinella di vetro o plastica per mescolare gli ingredienti.*



TAGLIATELLE AL FARRO, NOCI ED ERBE AROMATICHE "BIO"

Fornita dallo chef Massimo Piraccini di Chef Service

INGREDIENTI PER 3 PERSONE:

Farro gr. 300, noci gr. 40, timo, maggiorana, rosmarino, salvia e basilico in quantità sufficienti, olio d'oliva extra vergine gr. 15, scalogno 1 spicchio, vino bianco quanto basta, pecorino gr. 30.

PREPARAZIONE

Maciniamo il farro ⁽¹⁾ e, dopo averlo impastato con acqua, lo facciamo riposare 30 minuti, dopo di che lo stendiamo col mattarello.

A parte facciamo appassire in acqua lo scalogno (tritato o a fette sottili) che bagneremo poi con il vino bianco, facendo evaporare in qualche minuto.

Aggiungiamo lo scalogno alle noci e alle erbe aromatiche che avremo tritato, uniamo poi l'olio d'oliva fino a rendere la salsa omogenea e cremosa.

Cuociamo la pasta, che sarà stata tagliata a tagliatelle, in abbondante acqua salata, saltiamo in padella con la salsa preparata ed eventualmente condiamo con pecorino.

⁽¹⁾ È meglio macinare il farro in casa con un mulino a pietra (esistono in commercio) ottenendo così la farina fresca. Le proprietà, sia nutritive che organolettiche, della farina vengono perse in gran parte dopo 15 giorni e visto che le farine che si trovano in commercio hanno una "età" di solito maggiore se si vuole mangiare un prodotto sano ma anche nutriente è meglio macinare i chicchi o eventualmente andare a comprare la farina nei negozi che la macinano al momento.



ZUPPA DI AZUKI, ZUCCA E FARRO "BIO"

Fornita dallo chef Massimo Piraccini di Chef Service

INGREDIENTI PER 2 O 3 PERSONE :

Azuki hokkaido⁽¹⁾ gr. 90, *zucca hokkaido*⁽²⁾ gr.200, *farro* gr. 180, *carote* gr. 100, *sedano rapa* gr. 100, *scalogno* 1 *spicchio*, *olio di oliva extra vergine q.b.*, 1 *alga kombu*⁽³⁾, *sale aromatico*, *parmigiano* gr. 20.

PREPARAZIONE

Mettiamo in ammollo qualche ora prima il farro (serve solo per ridurre il tempo di cottura) quindi lo poniamo in una pentola con la propria acqua di ammollo, aggiungiamo gli azuki, messi in ammollo al notte prima (meglio gli hokaido poiché più ricchi di sostanze nutritive), l'alga kombu, le carote, il sedano rapa e la zucca hokaido (utilizzare se abbastanza fresca anche la buccia), tutti tagliati a quadretti di circa 1 cm.

Tritiamo grossolanamente lo scalogno e aggiungiamolo anch'esso in pentola.

Portiamo il tutto ad ebollizione calcolando che il rapporto acqua/alimenti deve essere 3 parti di acqua e 1 parte di alimenti.

Facciamo bollire per circa 1 ora e comunque il tempo necessario per cuocere l'azuki.

A cottura ultimata aggiungiamo il sale.

Condiamo la zuppa nel piatto con olio di oliva ed eventualmente parmigiano.

⁽¹⁾ *Fagioli rossi della soia della varietà Hokkaido*

⁽²⁾ *Zucca arancione originaria dell'isola di Hokkaido, Giappone, che si differenzia dalle altre per il maggiore apporto di sali minerali e vitamine rispetto alle altre zucche*

⁽³⁾ *L'alga kombu è generalmente conosciuta in Occidente come kelp, è bruna e appartiene alla classe delle feoficce. Ricca di polisaccaridi e minerali (ferro, calcio, iodio, magnesio), l'alga kombu contiene anche acido glutammato, la versione naturale del glutammato monosodico presente nei dadi da cucina*



MOUSSE DI RICOTTA E CARRUBA ALL'ARANCIO "BIO"

Fornita dallo chef Massimo Piraccini di Chef Service

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Ricotta gr. 300, farina di carrube gr. 40, cacao gr. 40, latte cc. 200, zucchero di canna gr. 150, mandorle gr. 50, vaniglia, essenza d'arancio dolce o succo di n. 2 arance, biscotti frollini o savoirdi.

PREPARAZIONE

Versiamo in una ciotola - possibilmente a coppa - la ricotta, la farina di carruba, il cacao e lo zucchero mescolando con un cucchiaino di legno per accorpare grossolanamente gli ingredienti.

Aggiungiamo gradualmente il latte in giusta quantità, mescolando l'impasto con l'ausilio di una frusta fino a renderlo cremoso.

Aggiungiamo la vaniglia, le mandorle tritate e tostate e qualche goccia d'essenza d'arancio a piacere.

Prepariamo delle ciotoline, in cui avremo precedentemente messo il biscotto bagnato con uno sciroppo composto da acqua e qualche goccia d'essenza d'arancio oppure succo d'arancio dolcificato e sopra al biscotto versiamo la crema e lasciare riposare 30 minuti circa.

Nota Bene: si può guarnire con scaglie di cioccolato fondente o uno sciroppo di lamponi.



POMODORI RIPIENI DI MIGLIO

Fornita da Vainer Graziosi dell'Ortofrutta Via Soli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

*8 pomodori a grappolo, 8 cucchiaini di miglio decorticato *, 5 dl d'acqua, 1 cipolla, 1 cucchiaino di timo in foglie 200 gr di formaggio a dadini, 3 cucchiaini d'olio extra vergine, sale.*

PREPARAZIONE

Lavate i pomodori, divideteli a metà, eliminate i semi e lasciate sgocciolare su di un piatto.

Tritate la cipolla e fatela imbiondire con un cucchiaino di olio, quindi unite il miglio.

Lasciate tostare per qualche minuto, poi aggiungete l'acqua, aggiustate di sale e fate cuocere finché il miglio sarà tenero e l'acqua sarà tutta assorbita Versate il miglio in una ciotola, unite il timo ed il formaggio un cucchiaino di olio e mescolate il tutto.

Farcite i pomodori con il ripieno e metteteli in una teglia unta con l'olio. Infornate a 200° per mezz'ora in modo che si formi una crosticina.

Servite tiepidi.

** Il miglio è uno fra i cereali più nutrienti e digeribili che va consumato decorticato, perché il tegumento che lo riveste è resistente all'azione dei nostri succhi gastrici.*



INSALATA DI COUS COUS

Fornita da Vainer Graziosi dell'Ortofrutta Via Soli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 bicchieri di cous cous integrale, 5 dl. d'acqua, 2 cetrioli, pomodori "datterino", 4-6 foglie di scarola, 3 cucchiaini di olive nere snocciolate, abbondante basilico, 3 fette di pecorino stagionato, olio extravergine d'oliva, sale.*

PREPARAZIONE

Portate ad ebollizione mezzo litro d'acqua circa.

Nel frattempo, in una pentola dal doppio fondo, tostate leggermente il cous cous, mescolando in continuazione. Quando l'acqua sobbolle versatela, lontano dal fuoco, sul cous cous.

E' indispensabile che la quantità d'acqua sia sufficiente a ricoprire il cereale. Coprite la pentola con un coperchio e lasciate riposare per un'ora (sempre a fuoco spento).

Nel frattempo mondate e lavate le verdure, tagliate a dadini i cetrioli ed a piccoli spicchi i pomodorini e a striscioline le foglie di scarola. Disponete le verdure in una ciotola e condite con poco olio e sale. Unite all' insalata il cous cous freddo, le olive, il basilico spezzettato e il pecorino a tocchetti.

** Il "datterino" è una varietà di pomodori dolcissimi di qualità superiore al "ciliegino". Viene commercializzato in due modalità: con il ramo a grappolo disposto nella vaschetta caratteristica, oppure sfuso. Quello sfuso si chiama 'sugar tomatoes'.*



DOLCE DI RICOTTA E CACAO "TIRAMISÙ BIO"

Fornita da Vainer Graziosi dell'Ortofrutta Via Soli

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

1 confezione di savoiardi, caffè d'orzo, 400 gr ricotta vaccina, 150 gr zucchero di canna, 4 uova, sale fino un pizzico, cacao amaro 2 cucchiaini.

PREPARAZIONE

Rompete 3 uova intere, separate i tuorli dagli albumi, mettendoli in 2 ciotole diverse, unite il quarto uovo ai 3 tuorli, versatevi lo zucchero, montateli con la frusta .

Unite la ricotta, poco per volta montando con la frusta. Montate gli albumi con un pizzico di sale a neve fermissima e quindi incorporateli alla crema di ricotta. Versate il caffè in un piatto fondo e tuffatevi rapidamente, uno alla volta, metà dei savoiardi. Sistemate sul fondo della pirofila in un unico strato e copriteli con metà crema, fate un altro strato di biscotti sempre inumiditi e terminate con la crema rimasta.

Mettete in frigo per 3 ore ed al momento di servire spolverizzate con il cacao.



CREPES CON CREMA DI PERE NOCCIOLATA

Fornita da Vainer Graziosi dell'Ortofrutta Via Soli

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

Per la crema di pere:

80 gr zucchero di canna, 4 grosse pere, 1 mela, 60 gr uvetta, 250 gr di yogurt bianco, 20 gr mandorle, 20 gr nocciole, 20 gr pinoli, latte, cannella

PREPARAZIONE

PER LE CREPES:

80 gr farina bianca, 80 gr farina di grano saraceno, 2 uova, 250 dl latte, 30 gr zucchero canna, 30 gr burro o olio

PER LA CREMA:

Mettete a bagno l'uvetta con un po' di latte caldo.

Versate 60 gr zucchero in un tegame con 1 cucchiaio di acqua, fate caramellare leggermente, mescolando continuamente a fuoco basso, aggiungete le pere e la mela sbucciate e tagliate a tocchetti, cuocete per 10-15 min.

Fate restringere bene il liquido di cottura.

Unite l'uvetta scolata dal latte, cuocete leggermente per 2 minuti e lasciate intiepidire. Nel frattempo in una piccola padella fate caramellare con i 20 gr zucchero rimasti la frutta secca, precedentemente sminuzzata, per 5 minuti circa. Unite la crema con la frutta secca e lo yogurt, quindi, profumate con la cannella.

CREPES:

Setacciate la farina, unitevi le uova, lo zucchero e il latte.

La crema ottenuta dovrà avere una consistenza semi liquida. Ungete la padella da crepes con olio o burro, versate un mestolo di composto e cuocete da entrambi i lati.

Farcite le crepes con la crema di pere e servite con zucchero a velo.

