

Lunedì

CAVATELLI al pesto

gr. 320 di cavatelli di semola di grano duro - per i bimbi celiaci gr. 320 di riso integrale già cotto.

pesto vegetale:

1 mazzo di basilico

q.b. olio extravergine

2 spicchi di aglio

q.b. sale

gr. 100 di pinoli o mandorle pelate

pan grattato integrale.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo mettere gli ingredienti per il pesto in un mixer.

Condire la pasta e servire

PASTA PER PANZEROTTI

Ingredienti

1 kg. di farina integrale o semintegrale

1 cucchiaio di olio di oliva

½ cucchiaino di sale marino integrale

Acqua tiepida 30° q.b.

Lievito di birra fresco ½ panetto da 20gr. o secco 3 cucchiaini

Se usiamo il lievito fresco basta scioglierlo in mezzo bicchiere d'acqua tiepida, se invece vogliamo usare il lievito secco bisogna lasciarlo attivare per 10 minuti fino a che non apparirà una schiuma sulla superficie.

Mettere la farina in una ciotola versare il lievito e l'olio e farlo incorporare, impastare con acqua tiepida salata e fare un impasto morbido e liscio.

Poi ci mettiamo su di un tagliere di legno e impastiamo per 15 minuti, l'impasto deve risultare liscio e compatto e va fatto riposare un paio d'ore coperto con uno strofinaccio umido e al riparo da correnti d'aria.

PER IL RIPIENO

KG. 1 di erbe (o cime di rapa o altra verdura di stagione)

2 panetti di tofu

Sale

In una pentola portate a bollore dell'acqua salata e scottare le erbe. Scolatele e strizzatele bene.

Tagliatele finemente, unitevi il tofu sbriciolato, salate e mescolate ancora per bene.

ASSEMBLIAMO

Stendete la pasta fate dei dischetti e riempiteli con le erbe e il tofu. Preparate una teglia oleata, adagiatevi sopra i panzerotti e cuoceteli in forno per 15 minuti a 200°

Per ridurre i tempi, possiamo stendere la pasta e dividerla in due. In una teglia oleata fare il primo strato, coprire con le erbe e coprirle con il secondo strato. Oliare, salare appena e mettere in forno a 200° per circa 20/30 minuti.

CRUTITE' DI VERDURE

Tagliare finemente verdure crude di stagione e condirle con un emulsione di olio e un poco di acidulato di umeboshi.

Martedì

ZUPPA DI ORZO

Gr. 200 di orzo decorticato, lavato e ammollato per 6-8 ore

1 cipolle a dadini

Gr. 50 di funghi, tagliati a dadini

1 carota tritata

Mezza gamba di sedano tritata

Lt. 1 di brodo vegetale

Sale q.b.

Noce tritata per guarnizione

In una pentola mettete le cipolle, il sedano, i funghi, le carote, l'orzo. Aggiungete il brodo, coprite e portate a bollire. Salate, riducete la fiamma al minimo e cuocete per 45/50 minuti. Togliete la pentola dal fuoco, versate la zuppa in una zuppiera e guarnite con degli scalogni o del prezzemolo tritato.

INSALATA CALDA DI CECI

Gr. 250 di ceci

1 tazza di fagiolini

1/2 tazza di olive nere

1 cipolla

1 foglia di alloro

Q.b. olio extravergine di oliva

Mettete a bagno i ceci con un pezzettino di alga kombu oppure con una foglia di alloro per tutta la notte. Scolate i ceci, passateli sotto l'acqua corrente e metteteli in una pentola con 1 litro di acqua e la kombu (la stessa dell'ammollo) o la foglia di alloro. Portate a bollire, abbassate la fiamma, mettete un coperchio ben aderente sulla pentola e cuocete per 1 ora. Salate i legumi rimettendoli sul fuoco per far sciogliere bene il sale. Scolateli.

A parte lessiamo i fagiolini precedentemente lavati e puliti tagliandoli a fiammiferi una volta cotti. In una casseruola mettiamo un cucchiaio di olio di oliva, lo scaldiamo e mettiamo dentro le cipolle tagliate a dadini, i fagiolini tagliati a fiammiferi le olive e l'alloro. Saltiamo le verdure per qualche minuto aggiungendo per ultimo i ceci. Aggiustiamo il sapore e lasciamo cuocere il tutto ancora per qualche minuto. Mettiamo nel piatto e condiamo con un filo di olio EVO.

CAVOLFIORI GRATINATI

Un bel cavolfiore

1 l. di latte di soia

80 gr. di farina semintegrale

Pan grattato

Cuocere il cavolfiore a vapore e tenendolo croccante. Prendere le cimette e distenderle in una teglia. Prendete la besciamella e coprite i cavolfiori, spolverateli con del pan grattato e infornare a 180°.

BESCIAMELLA

1 l. di latte di soia non dolcificato

80 gr. di farina semintegrale

90 gr. di olio extravergine

Sale

Noce moscata

In una padella mettere l'olio e farlo scaldare versare la farina a pioggia e girare con una frusta evitando che formi dei grumi, cuocere per 2 minuti .

Nel frattempo mettere a bollire il latte con la noce moscata , come bolle salare e versare la farina ,girando bene con una frusta . con un cucchiaino girare bene grattando il fondo per evitare che attacchi , cuocere per 5 minuti ed è pronta da usare .

Mercoledì

RISOTTO ALLE MANDORLE CON AROMA DI LIMONE

300 gr riso

1 limone

1 C. di olio extravergine

½ cipolla

1 l. di brodo vegetale (sedano, carota, cipolla)

50 gr mandorle tostate

Sale

Fate appassire la cipolla tritata in un tegame con l'olio; poi, unite il riso e tostatelo per un paio di min, rigirandolo nel condimento con un cucchiaino di legno. Aggiungete quindi il brodo, e portate a bollire. Salate, mettete al minimo la fiamma, coprite con un coperchio e fate cuocere per 45 minuti. Un paio di min prima di spegnere la fiamma, incorporate al risotto la buccia di limone e il succo di mezzo limone. Regolate di sale. Spargetevi sopra le mandorle triturate; mescolate con cura e servite caldo.

FRITTATA DI CECI CON ERBETTE

300 gr. di farina di ceci

300 gr. di erbette cotte o altre verdure di stagione (per mantenere morbida la frittata dopo la cottura)

Sale

Olio extravergine

1 cucchiaino di bicarbonato

700 ml. D'acqua

Mettere in una bastardella la farina con il sale e bicarbonato , aiutandoci con una frusta versare pian piano l'acqua fresca e frustare bene il composto in modo che non ci siano grumi , incorporare un goccio d'olio le erbette cotte strizzate e tagliate .

Possiamo cuocerla in padella come una frittata da ambo i lati o al forno .

JULIEN DI CAROTE CON CONDIMENTO DI OLIO E LIMONE

Tagliate le carote a julienne e conditele con emulsione di olio, limone e un poco di sale.

Giovedì

PASTA CON BROCCOLI

Gr. 250 di pasta (farfalline, fusilli, ecc.)

1 broccolo di media dimensione

1 spicchio di aglio

Olio EVO

Sale

In una pentola, portare a bollire acqua salata e scottare per qualche minuto il broccolo. Scolare. Nel frattempo scuocere la pasta. In una padella, scaldare due cucchiari di olio EVO e fatevi imbiondire uno spicchio di aglio schiacciato. Aggiungere i fiori di broccolo, unire la pasta e aggiungere un mestolino di acqua di cottura dei broccoli. Aggiustare il sapore se necessario e servire.

TARTINE CON MOUSSE DI CANNELLINI

400 gr. di cannellini

Aglio

Alloro

Semi di finocchio

Erba cipollina

Fette di pane tostate

Olio extravergine

Acidulato di ume

La sera prima mettiamo a bagno cannellini con una foglia di alloro (oppure un pezzetto di alga kombu), al mattino li sciacquiamo e li cuociamo con l'aglio, alloro e semi di finocchio messi in una garza .

Mettiamo i cannellini nel mixer con un filo di olio e 2 cucchiari di aceto di riso e trasformiamo tutto in una mousse (se necessario aggiungere un poco di brodo di cottura dei fagioli mentre frullate). Mettiamo la mousse in una terrina e uniamo l'erba cipollina. Prendiamo il pane abbrustolito, sfregiamolo leggerissimamente con uno spicchio di l'aglio sulle fette di pane tostato e decoriamolo con la mousse per mezzo di un sac a poche.

ZUCCA AL FORNO

1/2 zucca di tipo delicia o mantovana

1 rametto di rosmarino

Un pizzico di sale

1 C. di olio extravergine di oliva.

Tagliare la zucca a fette sottili (circa 2 cm.) senza sbucciarla e riporla in una teglia oliata; mettetevi sopra il rosmarino tritato, l'olio e il sale. Mettere in forno a 180° e far cuocere per circa 20 min.

Venerdì

GNOCCHI DI ZUCCA

Ingredienti

500 gr. di zucca cotta
250 di semola di grano duro
Olio extravergine
sale

Procedimento :

prendere una zucca lavarla , togliere i semi e metterla su di una teglia con la parte tagliata in giù e cuocerla in forno a 180° , con la forchetta controlliamo quando è cotta .

con un cucchiaio la svuotiamo e ne pesiamo 500 gr. la mettiamo nel mixer e la facciamo andare assieme alla semola ,il sale e una grattata di noce moscata mixare il tutto .

Mettiamo a bollire dell'acqua salata e con un sacca poche con una bocchetta liscia facciamo dei gnocchetti facendoli cadere direttamente in acqua , in caso non disponiamo di una sacca poche possiamo usare due cucchiai e con la punta fare dei gnocchetti , come vengono a galla sono pronti .

Possiamo semplicemente saltarli con un po' di olio e tamari servendoli guarniti di prezzemolo o erba cipollina.

FILETTI DI TROTA ALL'ARANCIA

kg. 1 Di filetti di trota

1 arancia

1 bicchiere di vino bianco secco

Olio sale q.b.

Mettere in padella 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Quando è caldo, adagiare i filetti di trota e sfumare con il vino bianco. Lasciar cuocere per qualche minuto, salare e aggiungere la buccia di arancia grattugiata. Lasciar cuocere ancora per qualche minuto e servire caldo.

FINOCCHI IN INSALATA

Tagliate i finocchi a fettine sottili e conditeli con emulsione di olio, limone e un poco di sale.