

Zuppe & Primi Piatti

Mesciua (zuppa di farro e legumi)

100 gr di ceci, 50 gr di fagioli cannellini, 70 gr di farro, 2 carote, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 C. olio di oliva extravergine, 1 rametto di rosmarino, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. sale marino e peperoncino.

Lavate i cannellini, il farro e i ceci. Metteteli in ammollo in acqua tiepida per almeno 12 ore. Pulite e tritate le carote, la cipolla e il sedano. Disponete i legumi e il farro in una pentola a pressione, unite il trito di verdure e il rosmarino, coprite d'acqua e fate cuocere 1 ora e mezza a fuoco lento. Spegnete, aspettate che la pressione scenda, scoperchiate e togliete il rametto di rosmarino. Salate, condite con un poco di olio crudo, il prezzemolo e, facoltativo, un pizzico di peperoncino.



Piatti con Proteine Vegetali

Cannellini alla bretone con crostini
250 gr di canellini, 2 cipolle,
1 carota, 2 chiodi di garofano,
2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto
di prezzemolo, 1 rametto di ti-
mo, 1 foglia alloro, 3 C. olio di
semi di girasole, 1 pomodoro
pelato, sale e pepe q.b.

Mettete i fagioli in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore. Scolateli, copriteli con acqua fredda, aggiungete 1 cipolla steccata con 2 chiodi di garofano, 2 spicchi d'aglio, 1 carota (facoltativi timo e alloro) e cuoceteli per 1 ora e mezza, salando a metà cottura. Tritate il pomodoro. Scolate i fagioli dal liquido di cottura. In un tegame, fate appassire in poco olio una cipolla tritata, unite il pomodoro, 2-3 bicchieri del liquido di cottura dei fagioli, l'aglio cotto e schiacciato e sale. Cuocete a fuoco moderato 20 minuti, unite i fagioli e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti. Servite ben caldo con prezzemolo tritato e, a parte, crostini di pane ai semi di lino, tostati in forno.



Branzino alle cipolle

6 filetti di branzino da 150 gr, 600 g di cipolle, 1 arancia, 1 C. di zucchero di malto di riso, 1 C. di aceto di vino rosso, 1 C. di aceto di vino bianco, 4 C. di olio extravergine, q.b. di sale e pepe.

Lavate i filetti di pesce e asciugateli. Lavate anche l'arancia e con un coltellino staccate la parte arancione della buccia che taglierete a striscioline sottili e farete scottare in acqua bollente. Scolatele e asciugatele. Sbucciate le cipolle e affettatele, mettetele in un tegame con 2 C. di olio e fatele appassire. Aggiungete il malto e, quando comincia a caramellare, insaporite con sale e pepe, poi versatevi l'aceto bianco e rosso. Lasciateli evaporare. Aggiungete alle cipolle la

buccia dell'arancia, mescolate e continuate la cottura per 5 minuti. Nel frattempo, in una padella antiaderente, fate scaldare l'olio rimasto, adagiatevi i filetti di branzino e fateli rosolare da entrambe le parti, salando leggermente. Continuate la cottura per 5 minuti circa. Distribuite le cipolle sul piatto da portata, adagiate sopra i filetti di branzino e servite subito in tavola.



Dolci

Torta di frutta

Pasta base: 250 gr di farina tipo 2, 1/2 bustina di lievito, 2 pizzichi di sale, 150 ml di succo di mela, 3 C. di olio.

Ripieno: 2 mele a dadini, 3 pere a dadini, 5 fichi secchi tagliati a pezzetti, 50 gr di uvetta, 2 C. di mandorle sbucciate e tritate, 1 c. di cannella, 200 gr di marmellata di prugne (senza zucchero), 2 C. di maizena, 1 C. di malto di riso, stampini per decorazioni.

In una pentola unite le mele, le pere, i fichi secchi e l'uvetta. Mettete la cannella, un pizzico di sale, un poco di

succo di mela e fate cuocere la frutta per 10 minuti. Aggiungete la marmellata, le mandorle e la maizena e mescolate bene.

Fate raffreddare.

Stendete la pasta con il mattarello, fate uno strato sottile e mettetelo in una teglia unta d'olio e infarinata. Bucherella-

te con i rebbi di una forchetta e versate la crema di frutta stendendola uniformemente. Tirate una sfoglia con l'impasto avanzato, con gli stampini fate delle decorazioni e ricoprite la superficie. Infornate in forno caldo a 180° per 30 minuti circa. Quando la torta è cotta, spennellate i bordi e le decorazioni con il malto sciolto in poche gocce d'acqua.

Preparazione della pasta base: in una terrina lavorate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e mescolate. Incorporate lentamente il succo di mela fino a ottenere un impasto morbido che andrà lavorato con le mani. Lasciate a parte 1/4 di impasto.

