



QUINOA CROCK

Per 4/6 persone

Ingredienti:

- 100 g quinoa
- 125 g cime di cavolfiore
- 50 g carote
- 15 g sedano
- 25 g cipolla (opzionale)
- 2 cucchiai EVO
- 70 g pan grattato integrale
- sale qb

Procedimento:

Lavare la quinoa in un colino, scolarla e metterla in una pentola a pressione insieme alle cime, carote, sedano, cipolla, acqua e sale. Portare a pressione quindi abbassare al minimo e cuocere per 15 minuti. A cottura ultimata frullare con olio, pan grattato regolando di sale, far riposare. Formare delle piccole polpette e cuocerle in padella con olio fino a doratura oppure in forno statico per 30 minuti a 180 gradi.

HUMMUS DI CECI

Per 4/6 persone

Ingredienti:

- 450 g ceci cotti e sgocciolati
- 60 grammi di tahin (crema di sesamo)
- 3 cucchiai EVO
- un cucchiaino di sale
- succo di un limone
- mezzo bicchiere di acqua
- prezzemolo qb
- sale qb
- pepe qb

Procedimento:

Frullare tutti gli ingredienti tranne il prezzemolo che userete per guarnire la ciotola di hummus.



PASTA CORTA ALLA CAPRESE

Per 3 / 4 persone

Ingredienti:

- 320 g pasta corta integrale
- 400 g pomodorini
- 2 mozzarelle di bufala
- 4 cucchiai EVO
- basilico qb
- sale qb
- pepe qb

Procedimento:

Sbollentate per un minuto i pomodori, tagliateli a pezzetti e fateli scolare in un cola pasta. Cuocere la pasta e aggiungere la mozzarella a pezzetti e i pomodorini, mescolate e servite.

PASTA PORRI E ROSMARINO

Per 3 / 4 persone

Ingredienti:

- 320 g pasta integrale
- 2 porri
- 4 cucchiai EVO
- mezzo bicchiere di vino bianco (opzionale)
- rosmarino qb
- sale qb
- pepe qb

Procedimento:

Tagliate i porri a rondelle e metteteli a soffriggere con l'olio, aggiungere al soffritto gli aghi di rosmarino, sfumate con il vino e fate cuocere per 15 minuti e aggiungete acqua se troppo asciutto. Cuocere e scolare la pasta, una volta pronta aggiungerla al condimento e spolverare con il pepe nero.



RISOTTO CON GLI ASPARAGI

Per 3 / 4 persone

Ingredienti:

- 320 g riso
- 400 g asparagi
- 1 cipolla (opzionale)
- una noce di burro
- un bicchiere di vino
- 80 g parmigiano grattugiato
- sale qb
- pepe qb

Procedimento:

Levare la parte più dura dei gambi degli asparagi e tagliare ciò che resta a tocchetti di circa un centimetro, versarli in una pentola insieme alla cipolla tritata e un po' di burro. A parte fate bollire una pentola d'acqua e mantenete la temperatura, ora versare il riso nella pentola con gli asparagi e la cipolla e giratelo in modo che sia tostato, ora aggiungere il vino bianco per sfumare, il sale e l'acqua bollente portando a cottura. A due minuti da fine cottura mantecare con il burro rimasto e il parmigiano.

COUS COUS CON VERDURE

Per 3 / 4 persone

Ingredienti:

- 320 g cous cous integrale precotto
- 3 carote
- 2 zucchine
- 2 cipolle (opzionali)
- 1 rametto di rosmarino
- EVO qb
- sale qb

Procedimento:

Pulire, lavare e affettare carote, zucchine e cipolla per farle cuocere a fiamma moderata per circa un quarto d'ora, a parte tostate il cous cous con pochissimo olio per poi coprire con l'acqua calda necessaria (almeno il doppio del volume del cous cous). Spegnete la fiamma e coprite, attendere che il grano assorba tutta l'acqua. A fine cottura unire il tutto e servire.



PARMIGIANA

Per 4 persone

Ingredienti:

- 600 g melanzane
- 600 g pomodori
- 4 mozzarelle di bufala
- basilico qb
- 3 cucchiari di EVO
- zucchero qb
- sale qb
- peperoncino qb

Procedimento:

Lavare, tagliare e cuocere a fuoco basso i pomodori con peperoncino, olio, sale e basilico finché non sono sfatti quindi passarli o frullarli. Rimettere la salsa sul fuoco per restringerla, nel frattempo lavare e tagliare a fette sottili le melanzane passandole nello zucchero per poi infornarle ricoperte di carta da forno in modo tale da caramellarle (10 minuti circa). Tagliare la mozzarella di bufala a fette. Ultimato il tutto, in una pirofila da forno ben unta, impilare a strati alterni la melanzana, la mozzarella e la salsa di pomodoro. Infornare per 5 minuti a 200 gradi.

STRUDEL DI VERDURE

Ingredienti:

- una confezione di pasta brisé
- 100 g zucchine
- 1 peperone rosso e 1 giallo
- 6 pomodorini
- 1 porro
- 1 carota
- 1 ciuffo di erba cipollina
- 200 g di ricotta
- 1 uovo
- 3 cucchiari EVO
- 2 cucchiari di latte (opzionale)
- sale qb
- pepe qb

Procedimento:

Scaldare il forno a 190 gradi. Tagliare i peperoni e le zucchine a pezzetti, tritare la carota e il porro e dividere i peperoni a metà, mescolare tutte le verdure in una padella e saltare



con l'olio. Amalgamare l'uovo alla ricotta, aggiungere le verdure tiepide e l'erba cipollina tritata, salare e pepare. Stendere la pasta brisé, riempirla con le verdure e arrotolarla, incidere la parte superiore e spennellare con il latte. Infornare per 30 minuti finché la superficie non è dorata.

INSALATA DI FARRO ALLE MELANZANE

Ingredienti:

- 350 g farro già cotto
- 300 g melanzane grigliate sott'olio
- 100 g formaggio asiago
- 250 g pomodori ciliegini
- 50 g olive nere
- origano qb
- olio EVO qb
- sale qb

Procedimento:

tagliare le melanzane a pezzetti, dividere a metà i pomodorini e tagliare a dadini l'asiago, mettere il tutto in una terrina aggiungendo olio, sale e origano e mescolare. Infine aggiungere farro e olive. Mescolate bene e servite.

TORTILLA AL GUACAMOLE

Ingredienti:

- 6 tortilla di mais già pronte
- 1 avocado maturo
- 1 pomodoro maturo
- ½ cippollotto
- 1 peperoncino
- 1 gambo di coriandolo
- succo di mezzo limone
- sale qb

Procedimento:

Sbucciare l'avocado e frullare la polpa per poi mescolarla con il cippollotto, i pomodori tagliati a cubetti e il peperoncino tagliato a fettine. Insaporire con il coriandolo tritato e il succo di limone. Inserite il tutto nella tortilla e con l'aiuto della pellicola trasparente per alimenti, arrotolare la tortilla.



FARRO CON PEPERONI, CAPPERI E OLIVE

Ingredienti per 5 persone:

- 500 g di farro decorticato
- 2 peperoni colorati
- 1 cipolla rossa
- 100g di capperi
- 200 g di olive verdi snocciolate
- 200 ml di panna di soia
- olio EVO qb
- sale qb
- timo per decorare

Procedimento:

Tagliare a fettine i peperoni, tritare finemente la cipolla e cuocere il tutto in padella con olio, olive, capperi e acqua. Cuocere il farro per circa 20 minuti in acqua salata, scolare e aggiungere la panna e i peperoni cotti in precedenza. Saltate in padella per qualche minuto e inserite il farro caldo, guarnire con il timo e servire.

VELLUTATA DI PISELLI CON TEMPEH CROCCANTE

Ingredienti:

- 800 g di tempeh al naturale
- 300 g di piselli già cotti
- 100 g di rucola
- 200 g di pomodoro fresco
- 2 patate lesse
- olio EVO qb
- sale qb
- pepe qb

Procedimento:

Frullate i piselli con le patate, l'olio, il sale e il pepe fino ad ottenere una soffice crema. Tagliate il tempeh a fettine di mezzo centimetro di spessore e saltate in padella con olio e sale finché non diventa dorato. Tagliate a spicchi i pomodori e servite la vellutata adagiandovi sopra la rucola, i pomodori e il tempeh.



ZUPPA DI CANNELLINI

Ingredienti per 3 persone:

- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 460 g di fagioli cannellini cotti e scolati
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 20 g di pomodori secchi
- 600 ml di acqua
- 1 foglio di alga nori o kombu tostata
- olio EVO qb

Procedimento:

Mettere una pentola sul fuoco con 2 cucchiai di olio, aggiungere l'aglio, la salsa di soia e fai soffriggere per 5 minuti circa. Unire i cannellini, l'acqua e portare a bollore, cuocere per 10 minuti. Tritare i capperi sciacquati con i pomodori secchi e unirne la metà alla zuppa. Togliere l'aglio e frullare ad immersione. Tagliare l'alga a cubetti. Servire la vellutata e guarnire con il restante trito di pomodori e capperi.

COTOLETTA DI LUPINI

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di fiocchi d'orzo
- 120 ml di brodo vegetale
- 90 g di lupini in salamoia sbucciati
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 2 cucchiai di EVO più 1 per cottura
- 1 cucchiaio di erba cipollina tritata
- 40 g di pan grattato integrale più altro per panatura

Procedimento:

Versare i fiocchi d'orzo nel brodo bollente e attendere 30 minuti. Unire i lupini, il succo di limone, i capperi e l'olio, tritare finemente il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il pan grattato e l'erba cipollina e impastare. Formare delle piccole cotolette con l'aiuto di due fogli di carta da forno e cospargerle con il pan grattato. Cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio fino a doratura.



BURGER DI CECI

Ingredienti per 5 burger:

- *460 g di ceci cotti e scolati*
- *1 spicchio di aglio (opzionale)*
- *2 cucchiaini di capperi sotto sale*
- *2 cucchiaini di succo di limone*
- *2 cucchiaini di EVO*
- *1 cucchiaino colmo di origano*
- *40 g di fiocchi d'avena*
- *1 cucchiaio di pan grattato integrale*
- *1 cucchiaio di salsa di soia*

Procedimento:

Frullare i ceci insieme all'aglio, capperi, succo di limone, olio e origano. Unire l'avena, il pan grattato, la salsa di soia e mescolare. Fai riposare per 5 minuti e poi forma dei burger. Infine cuoci per 8 minuti per parte con un filo d'olio.