

Polpette di avena

4 pax
250 g di fiocchi d'avena,
200 g di ricotta,
2 tuorli d'uovo,
2 uova per impanare
semi di cumino,
50g parmigiano,
latte,
pangrattato,
olio d'oliva,
prezzemolo
sale, pepe.

Procedimento

Unite i fiocchi d'avena con la ricotta, i tuorli d'uovo, parmigiano e qualche cucchiaino di latte se il composto fosse troppo duro. Condite con sale, pepe e semi di cumino. Fate delle polpette, passatele nell'uovo sbattuto, nel pangrattato e saltarle in olio caldo finché saranno dorate. Scolatele in una carta assorbente, e servite le calde in un piatto di portata, guarnite con prezzemolo fresco tritato molto finemente.

Taboulet

4 pax
200 gr. di boulgour o grano spezzato
1 cipollotto
2 cucchiaini aceto di mele
1 cucchiaino erba cipollina
6 cucchiaini di prezzemolo tritato
300 gr. pomodori ciliegina
2 cucchiaini olio d'oliva,
1 pizzico di sale

Preparazione

Ammollare il boulgour in acqua tiepida per 3 ore e cuocerlo per 20 minuti, scolarlo e strizzarlo dall'acqua residua.

Nel frattempo fare un battuto con il prezzemolo, il cipollotto e l'erba cipollina, mischiare tutti gli ingredienti (tranne ½ pomodori) e amalgamare il tutto. Disporre il taboulet al centro del piatto e guarnire a corona con il resto dei pomodorini tagliati a spicchi.

Il taboulet è un piatto mediorientale, gonfiandosi con l'assorbimento dell'acqua, risulta vaporoso e soffice. È un'ottima insalata energetica e rinfrescante da gustare nei periodi caldi

Orzotto con asparagi verdi

x 4 pax
200g orzotto (lavare e lasciare in acqua)
60g cipolla
20g burro
1 litro brodo di verdura o pollo
1 foglia di alloro
poco prezzemolo
½ dl panna intera
120g asparagi
Ev. sale e pepe
40g formaggio grattugiato
Procedimento

Pelare la cipolla e tagliarla finemente
Pelare gli asparagi e tagliarli a 2 cm "losange".
Lavare e tritare il prezzemolo.
Fare imbiondire la cipolla nel burro.
Aggiungere l'orzo e lasciare tostare un istante.
Bagnare con il brodo poco alla volta.
Aggiungere la foglia di alloro. Cuocere per 30 minuti, aggiungere a questo punto gli asparagi e lasciateli cuocere ancora per 10 minuti.
Mantecare con la panna, il prezzemolo e il formaggio. Controllare di gusto. Lasciare riposare un istante.

Tortino di miglio alle verdure

4 pax
120g miglio
4,5dl brodo di verdura
0,2dl olio oliva extravergine
20g cipolla
2g salvia
250g tofu
0,2dl salsa soia
40g parmigiano
120g broccoli
120g sedano stanga
120g carote
0,2dl olio oliva extravergine

Preparazione

Tritare la cipolla, sbriciolare il tofu, tagliare le verdure a quadrettini e cuocerle a vapore.
Cuocere lentamente il miglio nel brodo, si dovrà ottenere una consistenza tipo polenta.
Rosolare la cipolla nell'olio, aggiungere la salvia tritata, il tofu e la salsa di soia. Incorporare al miglio e aggiungere il formaggio grattugiato.
Stendere su una placca oliata e gratinare al forno

Pizzoccheri alla valtellinese

4 pax

farina nera di grano saraceno g 350

farina bianca g 100

1 Scatola di tagliatelle x pizzoccheri

500g verza bianca riccia o coste

200g patate

200g burro d'alpe o da cucina

400g formaggio giovane di casèra Bitto

4 spicchi aglio

g 100 formaggio parmigiano grattugiato sale e pepe

Preparazione

Mescolare la farina bianca con la nera, impastando con l'acqua e lavorando per almeno un quarto d'ora: finché l'impasto deve risultare morbido

Si tira la sfoglia di uno spessore appena inferiore al mezzo centimetro e, da questa, si tagliano delle liste lunghe circa 7 cm.

Sovrapponendole, si ricavano, per il senso trasversale, delle tagliatelle larghe poco più di mezzo centimetro.

In una pentola con acqua abbondante (già a portata bollore), si versano le verze tagliate a grossi pezzi.

Dopo cinque minuti si sala l'acqua e si versano i pizzoccheri e le patate tagliate a paisan, che debbono cuocere, con l'acqua in piena ebollizione, dai 7 ai 10 minuti.

Prima di scolare, si assaggiano per accertarsi che siano morbidi ma non troppo cotti; così la verdura che deve essere a giusta consistenza.

Poi, con una schiumarola si preleva dalla pentola una parte di pizzoccheri e verdura, che si dispone in una terrina allungata e si cosparge di grana grattugiato e fettine sottili di formaggio e così via. Infine si versa il burro fatto fondere a parte assieme all'aglio.

Volendo si passano in forno a gratinare

Si possono aggiungere altre verdure.

Torta di fiocchi di avena

750 ml di succo di mela

1 pizzico di sale

250 gr di fiocchi d'avena piccoli

buccia grattugiata di 1 limone biologico

1 pizzico di vaniglia in polvere

2 grosse mele biologiche

2 cucchiari di uvetta

2 cucchiari di granella di nocciole

Preparazione

Fate bollire il succo di mele con un pizzico di sale.

Mentre il succo prende il bollore, grattugiate la buccia del limone.

Quando il succo bolle aggiungete i fiocchi e spegnete il fuoco. Mescolate e lasciate riposare per circa 10 minuti fino a che i fiocchi non hanno assorbito completamente il succo di mele.

Nel frattempo tagliate le mele a dadini, dopo aver tolto il torsolo (se usate mele biologiche potete utilizzare anche la buccia, dopo averla lavata).

Quando i fiocchi hanno assorbito il succo (l'impasto deve risultare morbido, non liquido ma neppure duro), unite la mela tagliata a dadini, l'uvetta, un solo cucchiario della granella di nocciole (il secondo lo userete per guarnire la torta appena prima di infornarla), la buccia di limone grattugiato e la vaniglia.

Mettete l'impasto in una teglia da forno bassa.

Stendete accuratamente l'impasto e mettete il tutto in forno caldo per 40-45 minuti a 180°C (fino a che si forma una bella crosta dorata).

Prima di infornare cospargete la superficie con un altro po' di granella di nocciole.