

# oggi cucino macro





## corso di cucina macrobiotica

**Mercoledì 24 gennaio 2018**

 **Centro  
Macrobiotico  
Milanese**

20122 Milano - Via Larga, 7 - tel./fax 02 58 307 416  
[www.centromacrobioticomilanese.it](http://www.centromacrobioticomilanese.it)

seguiaci anche su  



# mini aspic di verdure e zenzero

Ingredienti **x4** persone: **200 gr. di sedano rapa**  
**150 gr. di cimette di broccoli**  
**100 gr. di porri**  
**40 gr. di zenzero fresco**  
**2 foglie di alloro**  
**3 cm. di alga kombu**  
**mezzo limone**  
**1 cucchiaino raso di agar agar**  
**2 cucchiari di aceto di mele**  
**sale grosso**

Lavare il sedano rapa e pelarlo.

Tenere da parte gli scarti e tagliare il sedano a dadini spruzzandoli con un po' di succo di limone.

Pelare le carote sempre tenendo gli scarti e tagliare anche queste a dadini.

In una casseruola riunire gli scarti con i porri, l'alloro, lo zenzero a pezzetti e l'alga.

Versare 1,5 litri di acqua e un cucchiaino di sale grosso.

Fare bollire per 25 minuti e poi filtrare il brodo.

A parte portare a bollore un altro litro abbondante di acqua salata con l'aggiunta dell'aceto di mele.

Scottare le verdure tagliate a dadini e le cimette.

Scolarle sotto l'acqua fredda.

In una pentola stemperare l'agar agar in acqua fredda e poi unire il brodo preparato con gli scarti.

Far bollire 5 minuti e lasciare intiepidire.

Versare negli stampini le verdure, coprirle con il brodo.

Coprire gli stampini con la pellicola e metterli in frigo per almeno 3 ore.

# zuppa kimpira

Ingredienti **x6 persone:**

- 1 tazza di bardana essiccata**
- 2 carote a fiammifero**
- 1 tazza di radice di loto essiccata**
- 1 cipolla bionda tagliata a mezzaluna**
- 200 gr. di daikon a fiammifero**
- 2-3 cucchiaini di olio di sesamo**
- acqua q.b.**
- miso di riso q.b.**
- miso dolce (shiro miso) q.b.**
- zenzero fresco q.b.**

Tagliare le carote ed il daikon a bastoncino e la cipolla a mezzaluna. Scaldare l'olio in una casseruola, e saltare la cipolla per qualche minuto con poco sale, quindi aggiungere la bardana e saltare per due minuti con un pizzico di sale. Aggiungere la radice di loto, quindi le carote ed il daikon con poco sale e saltare per qualche minuto.

Coprire con acqua e portare a bollire a fiamma media, poi abbassare la fiamma al minimo e sobbollire per 30-40 minuti o finché le verdure saranno morbide. A parte, mescolare il miso dolce e il miso di riso diluendoli con un po' di acqua della zuppa e aggiungerli.

Sobollire per altri 2-3 minuti poi spegnere il fuoco e condire con il succo fresco di zenzero, ottenuto grattugiando la radice e strizzandola; servire con un prezzemolo tritato

Doppia cottura delle radici, prima saltate e poi stufate per un tempo medio-lungo. Si tratta di una combinazione di cibi “forti” di questa stagione, in particolare le radici, la cui forza vitale permette loro di durare molto a lungo anche sottoterra. La cottura di questi ortaggi dovrà essere molto lunga, perché assorbano tutta l'energia del fuoco che ne amplifica la forza. La kimpira di radici, è un ottimo piatto per rinforzare le difese immunitarie, depurare reni e fegato.

# crepelle di ceci ai funghi

Ingredienti x6 persone: **300 gr. di farina di ceci**  
**2 confezioni di funghi porcini secchi**  
**1 cipolla**  
**noci**  
**salvia**  
**olio**  
**sale**  
**pepe**

## Ingredienti per la besciamella:

**500 ml. di latte di soia**  
**30 gr. di farina di riso**  
**sale**  
**noce moscata**

Ammollare i funghi secchi in acqua tiepida per almeno 30 minuti.  
Mescolare la farina di ceci con 600 ml di acqua.  
Aggiungere un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale e del pepe.  
Far riposare in frigorifero per almeno 1 ora.  
In una padella rosolare la cipolla con un filo d'olio e la salvia.  
Aggiungere i funghi porcini ammollati e tagliati a pezzetti e cuocere per 10 minuti circa. Tritare grossolanamente le noci. In un pentolino scaldare la farina di riso e aggiungere il latte poco a poco e mescolare sempre con la frusta. Portare a bollore per circa 2 minuti.  
Salare e aggiungere la noce moscata. Ungere un'altra padella con dell'olio e scaldarlo e aggiungere un mestolo di pastella.  
Cuocere 2/3 minuti per ogni lato girarle con la spatola.  
Adagiare i funghi ripassati in padella su metà della crepella e chiudere a portafoglio.  
Disporle nei piatti e condire con la besciamella.  
Decorare con le noci tritate.

# flan di azuki

Ingredienti **x6** persone: **15 gr. di azuki**  
**un pezzetto di alga kombu**  
**1 porro**  
**2 cucchiaini di pan grattato**  
**1 cucchiaio di tahin**  
**1 cucchiaino di miso**  
**o in alternativa un cucchiaio di tamari**

Far cuocere precedentemente gli azuki in pentola a pressione con sale, una cipolla, uno spicchio d'aglio e una foglia di alloro.

Mettere il doppio degli azuki di acqua.

Quando la pentola fischia far cuocere 20 minuti.

A cottura ultimata far raffreddare gli azuki.

Quando sono freddi mischiarli con il pan grattato il tahin e il miso fino a ottenere un composto compatto.

Se serve frullare con il minipimer.

Disporre il composto in formine per muffin e farli cuocere in forno per 15 minuti.

Servire caldi.

## memo

---

---

---

---

---

---

---

---

# spaghetti di barbabietole con pesto di mandorle e prezzemolo

Ingredienti **x6** persone: **1 barbabietola già cotta**  
**70 gr. di mandorle**  
**1 ciuffo di prezzemolo**  
**1 cucchiaio di olio evo**  
**sale q.b.**

Tagliare la barbabietola con l'apposito strumento e formare degli spaghetti.

A parte frullare le mandorle con il prezzemolo il sale e l'olio fino ad ottenere una salsa omogenea.

Disporre gli spaghetti sul piatto e condirli con il pesto ottenuto.

## memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# torta di grano saraceno con marmellata di ribes

**Ingredienti x8 persone:** 65 gr. di olio di semi di girasole  
150 gr. di malto di riso  
240 gr. di yogurt bianco vegetale  
non zuccherato  
1 cucchiaio di succo di limone o aceto di mele  
1/4 limone bio, scorza grattugiata  
250 gr. di farina di grano saraceno  
70 gr. di madore pelate o farina di mandorle  
1 busta di lievito naturale  
un pizzico di sale  
125 gr. mela grattugiata  
(ottenuta da una mela di circa 160 gr.)  
200-230 gr. di marmellata di mirtilli rossi  
o ribes rossi

Frullare le mandorle per 30-40 secondi fino ad ottenere una sorta di farina dalla consistenza omogenea. Non frullare troppo a lungo!

Grattugiare la mela con l'apposito accessorio, coprire e mettere da parte in frigorifero. Preriscaldare il forno a 180°C.

Foderare una tortiera con carta forno.

Versare l'olio, il malto, lo yogurt, il succo di limone nel robot da cucina e frullare per amalgamare.

Aggiungere la farina di grano saraceno, la farina di mandorle, il lievito, il sale e la scorza di limone e impastare per 5-10 secondi.

Aggiungere la mela grattugiata.

Amalgamare gli ingredienti con una spatola e trasferire nella tortiera.

L'impasto sarà molto denso, compatto e asciutto. Cuocere in forno statico a 180°C per 50 minuti circa o nel forno combinato.

Controllare la cottura con uno stuzzicadenti prima di rimuovere dal forno e lasciare raffreddare completamente.

Tagliare la torta orizzontalmente in uno /due strati e farcire con abbondante marmellata di ribes rossi.









*"Poi Dio disse: "Ecco io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo!" "Genesi 1, 29*

**C**entro  
**M**acrobiotico  
**Milanes**

20122 Milano - Via Larga, 7 - tel./fax 02 58 307 416  
[www.centromacrobioiticomilanese.it](http://www.centromacrobioiticomilanese.it)

seguici anche su 