

mousse di fagioli azuki e nocciole

Ingredienti per 6 persone:

100 gr. di fagioli azuki già ammollati
1 porro
40 gr. di nocciole
1 pezzettino di barbabietola
1 cucchiaio di prezzemolo
olio evo
sale

Lessare i fagioli precedentemente ammollati per circa un'ora finché sono teneri, scolare e tenere una tazza di acqua di cottura. Tagliare il porro a rondelle e soffriggerlo in padella. Frullare i fagioli con i porri, la barbabietola e le nocciole unendo un po' dell'acqua di cottura dei legumi per rendere il tutto più omogeneo, due cucchiaini d'olio, il prezzemolo e a piacere una spolverata di peperoncino.

humus di cannellini e semi di zucca

Ingredienti per 6 persone:

150 gr. di semi di zucca
300 gr. di cannellini cotti
mezzo spicchio d'aglio
mezzo cucchiaino di paprika
mezzo limone
prezzemolo
sale

Lasciare in ammollo per dodici ore i cannellini quindi lessarli. Tostare in padella i semi di zucca girandoli evitando che prendano troppo colore. Raccogliere nel mixer i semi di zucca con il succo di limone, la scorza grattugiata e un pizzico di sale, eventualmente aggiungere un pochino d'acqua e frullare per pochi secondi. Unire i cannellini, la paprika o peperoncino e una manciata di foglie di prezzemolo. Frullare per rendere il composto omogeneo. Se occorre aggiungere un po' di acqua, regolare di sale.

vellutata di sedano e barbabietola

Ingredienti x 4 persone:

400 gr. di porro
400 gr. di sedano rapa
100 gr. di barbabietola
2 foglie di alloro
olio evo
sale
pepe
yogurt vegetale per decorare

In una pentola brasare con un pochino di olio e sale grosso il sedano rapa, la barbabietola, il cipollotto tagliati a pezzetti e l'alloro quindi coprire con acqua e lasciar cuocere per circa 40 minuti. Trascorso questo tempo frullare bene fino a ricavare una crema. Aggiustare di sale e di pepe. Versare nelle ciotole e completare con lo yogurt lasciato cadere a cucchiaio e un filo d'olio.

sformattini di miglio e zucca con crema di radicchio

Ingredienti x 4 persone:

100 gr. di miglio
200 gr. di polpa di zucca
50 gr. di farina di mandorle
50 gr. di fecola di patate
3 foglie di salvia
1 cipolla
olio evo
sale
pepe
1 ciuffo di radicchio
1 porro

Tagliare la zucca a cubetti e cuocere a vapore per circa 20 minuti, deve restare consistente. Intanto versare il miglio in un colino e lavarlo. Tostare il miglio in una casseruola con un filo d'olio, salare, coprire con 2 dl d'acqua e cuocere 15-20 minuti dal bollore, alla fine deve risultare asciutto.

Sbucciare e tritare la cipolla, farla appassire in padella con un filo d'olio, unire la zucca, salare, pepare e insaporire con paprika e salvia tritata, quindi unire il miglio. Trasferire il composto in una ciotola a intiepidire. Unire la fecola e la farina di mandorle, amalgamare e regolare di sale.

Spennellate d'olio i pirottini e riempiteli con il composto, infornare a 180° per circa 20 minuti. Sformateli e fateli raffreddare 10 minuti prima di capovolgerli nei piatti.

Si può anche cuocere il composto in teglia e fare le porzioni con un coppa pasta.

Per la crema al radicchio: tagliare e brasare il radicchio insieme al porro in una padella con un filo d'olio quindi frullare.

lenticchie con erba cipollina

Ingredienti per 4 persone:

200 gr. di lenticchie verdi
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla
erba cipollina
sale
pepe
olio evo

*Lessare le lenticchie con la carota, il gambo di sedano e la cipolla.
Scolare e condirle con olio, aggiustare di sale e di pepe.
Insaporire con erba cipollina tagliata a pezzettini.*

insalatina

Songino e chicchi di melograno conditi con olio evo e un cucchiaino di tamari

vegan mont blanc

Ingredienti per 6 persone:

1 confezione di castagne già cotte
1 punta di cucchiaino di vaniglia bourbon
1 cucchiaino di cacao amaro
malto di riso
500 ml di latte di riso
crema vegetale
cioccolato fondente

Mettere in un pentolino le castagne con un po' di latte di riso, la vaniglia, il cacao e a piacere un cucchiaino di malto. Far ammorbidire le castagne tenendole sul fuoco basso per una decina di minuti. Lasciar raffreddare e poi passare con lo schiacciapatate. Montare la crema vegetale con uno sbattitore elettrico e versare sui vermicelli di castagne già predisposte nelle coppette. Grattugiare un po' di cioccolato fondente e servire.

biscotti alle nocciole

Ingredienti:

130 gr. di farina di castagne
50 gr. di farina di grano saraceno
50 gr. di farina di nocciole
40 gr. di zucchero di canna
olio di semi di mais
1 dl. di latte di riso o di soja
1 cucchiaino abbondante di lievito per dolci
1 pizzico di sale

Mischiare le tre farine, aggiungere lo zucchero, il lievito, un pizzico di sale e 4 o 5 cucchiaini d'olio. Azionare il mixer fino a ottenere un composto sbriciolato poi versare il latte finché l'impasto risulterà omogeneo.

Fare una palla e far riposare per almeno 30 minuti in frigorifero.

Stendere l'impasto con il mattarello tra due fogli di carta da forno, tagliare i biscotti con le apposite formine.

Intanto scaldare il forno a 180°, quando il forno sarà caldo infornare per circa 15 minuti.

Perché sono nato, dice Dio

Sono nato nudo, dice Dio
perché tu sappia spogliarti di te stesso.

Sono nato povero
perché tu possa considerarmi l'unica ricchezza.

Sono nato in una stalla
perché tu impari a santificare ogni ambiente.

Sono nato debole, dice Dio
perché tu non abbia mai paura di me.

Sono nato per amore
perché tu non dubiti mai del mio amore.

Sono nato di notte
perché tu creda che posso illuminare qualsiasi realtà.

Sono nato persona, dice Dio
perché tu non abbia mai a vergognarti di essere te stesso.

Sono nato uomo
perché tu possa essere “dio”.

Sono nato perseguitato
perché tu sappia accettare le difficoltà.

Sono nato nella semplicità
perché tu smetta di essere complicato.

Sono nato nella tua vita, dice Dio
per portare tutti alla casa del Padre.

Lambert Nolen

