

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

MARTEDI' 18 APRILE 2018

 **Centro
Macrobiotico
Milanese**

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

www.centromacrobioiticomilanese.it

seguici anche su



TARTINE CON PATE' DI LEGUMI E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di legumi a scelta fra ceci e cannellini
2 cucchiaini di olio extravergine
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini d'acqua
1 carota grande a julienne
2 cucchiaini di sedano tritato
4 foglie di lattuga o iceberg
4 rapanelli
8 fette di pane integrale casereccio
2 cucchiaini di capperi tritati
2 cucchiaini di cipollotto fresco tritato (ottima anche la parte verde)
2 cucchiaini di senape di qualità (senza zucchero)
1 cucchiaino di origano
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Sale marino integrale qb
Pepe macinato qb

Procedimento

Condite i legumi con l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe e schiacciateli con la forchetta per ottenere una consistenza rustica e non troppo vellutata. Unite la carota, il sedano, i capperi, il cipollotto fresco, la senape, insaporite con origano e prezzemolo e mescolate il tutto. Prendere le fette di pane e tostarle se gradito, imbottire con il patè ottenuto e farcire con foglie di insalata e rapanelli a fettine. Ottimo anche per accompagnare crudité di verdure o condire la pasta che più preferite.

Memo

VELLUTATA DI TARASSACO CON SHITAKE

Ingredienti per 4 persone:

400 g di foglie fresche di tarassaco
6 porri
6 funghi shitake
olio extravergine d'oliva
gomasio
tamari
prezzemolo

Procedimento

Lavare con cura le foglie di tarassaco e i porri. Affettare questi ultimi a rondelle sottili. Mettere a bagno i funghi e farli ammollare. Mettere le verdure in un tegame e copritele con circa 2 litri d'acqua.

Portare a ebollizione aggiungere i funghi privati della parte dura e lasciare cuocere per circa 1/4 d'ora a fuoco basso con coperchio.

Frullare metà delle verdure, insaporire a piacimento con tamari o miso e gomasio e servire in tavola con una spruzzata di prezzemolo.

Memo

MIGLIO AGLI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

2 tazze di miglio
4 tazze di acqua
1 mazzo di asparagi
1 porro
½ bicchiere di vino bianco
Sale grosso
Olio evo

Procedimento

Tagliare il porro a rondelle e farlo soffriggere con un cucchiaino di olio. Rompere il gambo degli asparagi nel punto di rottura, lavarli e tagliarli a rondelle lasciando intatte le punte. Aggiungere al porro e far sfumare con il vino bianco.

Aggiungere il miglio precedentemente sciacquato e lasciarlo insaporire nelle verdure. Versare l'acqua, coprire la pentola.

Portarla ad ebollizione e abbassare la fiamma lasciando cuocere finché non si sia assorbita tutta l'acqua.

Spegnere il fuoco e lasciare riposare per un quarto d'ora.

Memo

SPZZATINO DI TEMPEH IN AGRODOLCE

Ingredienti per 6 persone:

1 panetto di tempeh
1 porro/cipolla
1 mela
uvette
mandorle a fettine
1 bicchiere di latte vegetale
sale
curry
prezzemolo

Procedimento

Affettare il porro e soffriggerlo con un cucchiaino di olio evo.

Tagliare anche la mela a fettine e aggiungerla ai porri. Aggiungere il tempeh tagliato a tocchetti e cuocerlo per 15 minuti aggiungendo il curry, le uvette e il latte.

A fine cottura aggiungere le mandorle a fettine e il prezzemolo.

Memo

INSALATA DI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

4 carciofi
1 limone
Tamari
Sale
Prezzemolo

Procedimento

*Prendere dei carciofi teneri e pulirli prima di tagliarli a fette sottili.
Man mano che vengono tagliati trasferirli in una ciotola con acqua e limone e lasciarli lì per mezz'ora.*

Trascorso il tempo sgocciolare i carciofi e tamponarli con della carta assorbente, metterli quindi in un piatto da portata.

Preparare un'emulsione a base di sale, tamari, prezzemolo, olio e succo di limone.

Condire quindi l'insalata.

Memo

CROSTATA ALLA NUTAZURELLA

Ingredienti per la crostata:

300gr. di farina integrale 8 (o farina 1)
80gr. di uvetta
1 punta di coltello di lievito
4 cucchiaini di olio di semi
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di malto di riso
Acqua q.b

Procedimento:

Mettere a bagno l'uvetta in una tazza d'acqua per due ore. Mettere in una ciotola la farina, il sale e il lievito e le uvette strizzate.

A parte scioglierei il malto nell'acqua delle uvette e unire i 4 cucchiaini di olio. Mescolare vigorosamente il liquido e versarlo nella ciotola con la farina. Impastare con le mani per ottenere una pasta della consistenza simile a quella del lobo dell'orecchio.

Se possibile lasciare riposare per un'ora.

Ungere una teglia e stendere la pasta a un'altezza di appena un centimetro, puntellare la pasta con una forchetta e metterla in forno a 180 gradi per 30 minuti. Sfornare e lasciare raffreddare.

Segue...

Ingredienti per la nutazukella

100 g di azuki secchi
1 pezzetto di alga kombu
200 g di sciroppo di riso
100-130 g di mandorle (o nocciole)
2 cucchiaini di caffè di cereali solubile
2 cucchiaini di cacao crudo

Procedimento:

Mettere in ammollo gli azuki una notte e cuocere con l'alga kombu con 3-4 volte il volume d'acqua per 40-45 minuti. Scolare bene.

Mettere nel frullatore le mandorle fino a ridurle in farina, aggiungere gli azuki scolati, il malto, i due cucchiaini di caffè e di cacao fino ad ottenere una crema se necessario aggiungere l'acqua di cottura degli azuki.

Versare la crema sulla base della crostata cotta e rimettere nel forno ancora caldo ma spento per farla un po' solidificare. Servire fredda.

Memo
