

# oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA  
MACROBIOTICA

MERCOLEDÌ 16 MAGGIO 2018

 **Centro  
Macrobiotico  
Milanese**

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

[www.centromacrobioiticomilanese.it](http://www.centromacrobioiticomilanese.it)

seguiaci anche su



## CROSTATA SALATA DI PISELLI E CIPOLLOTTI

### Ingredienti per 4 persone:

200 gr di farina 1  
Olio evo  
Sale  
1 punta di coltello di lievito  
500gr di piselli freschi  
3 cipollotti  
1 mazzetto di menta  
Pepe

### Procedimento

*Mescolare la farina con 80 ml di acqua e 50 ml di olio, un pizzico di sale e il lievito.*

*Impastare fino ad ottenere un impasto morbido e dargli la forma di una palla. Lasciare riposare per un'ora in frigorifero. Sbollentare i piselli per 5 minuti, scolarli e lasciarli raffreddare.*

*Rosolare i cipollotti tagliati a rondelle con due cucchiaini di olio per 5 minuti. Unire i piselli il pepe e lasciare insaporire. Togliere dal fuoco e frullare tutto con la menta. Stendere la pasta aiutandosi con due fogli di carta da forno. Versare sulla pasta stesa il composto frullato e infornare a 180 gradi per 40 minuti. Servire tiepida.*

Memo

---

---

---

---

## VELLUTATA DI ZUCCHINE E MENTA

### Ingredienti per 4 persone:

600gr di zucchine  
1 cipolla/porro/scalogno/cipollotto  
Olio evo  
Sale  
Un mazzetto di menta

### Procedimento

*Tagliare le zucchine a dadini. Tagliare la cipolla a fette grossolane. Tritare la menta fresca grossolanamente.*

*Far appassire leggermente le zucchine e la cipolla in pentola aggiungendo un po' d'acqua e salando. Aggiungere quindi la menta e frullare il tutto con un frullatore ad immersione.*

Memo

---

---

---

---

## RISO BASMATI ALLA CANTONESE

### **Ingredienti per 4 persone:**

200 gr di riso basmati integrale  
600ml di acqua  
200gr di piselli freschi  
250 gr di fagiolini  
120 gr di tofu  
1 cipollotto  
1 cucchiaino di prezzemolo tritato  
1 cucchiaino di curcuma  
2 cucchiaini di olio di semi di sesamo  
Sale  
Pepe

### **Procedimento**

*Cuocere il riso per almeno 30 minuti in 600 ml circa di acqua fino a farla assorbire del tutto. Una volta pronto stenderlo in un vassoio e sgranarlo.*

*Spuntare i fagiolini, dividerli in 2-3 pezzi e scottarli insieme ai piselli per 3-4 minuti in acqua a bollore. Tenerli brevemente in acqua e ghiaccio per fermarne la cottura.*

*Affettare il cipollotto a pezzetti, tenendo il verde da parte.*

*Riunire nel mixer il cipollotto, il tofu a pezzetti, la curcuma e il pepe. Tritate fino a ottenere un composto sbriciolato simile a un tuorlo strapazzato. Saltare il trito in padella per qualche minuto.*

*Unire, quindi, il riso e gli ortaggi scottati, mescolare bene e saltare il tutto per 2-3 minuti.*

*Completare con il prezzemolo, il verde del cipollotto precedentemente tritato e portare subito in tavola.*

# Memo

---

---

---

---

## ZUCCHINE RIPIENE ALL'HOMMOS

### **Ingredienti per 4 persone:**

8 zucchine  
3 carote  
150 gr di ceci cotti  
1 limone  
2 cucchiaini di tahin  
Mezzo spicchio d'aglio  
Olio evo  
sale

### **Procedimento**

*Grattugiare la scorza del limone e spremere il succo. Quindi lasciare in infusione la scorza mescolata con 4 cucchiaini abbondanti di olio.*

*Spuntare le zucchine e dividerle a metà per il lungo. Con un cucchiaino scavare la parte centrale per togliere i semi e creare spazio per la farcia. Cuocerle al vapore per 5 minuti in modo che rimangano sode e non stracotte.*

*Lessare le carote a pezzetti per una decina di minuti o fino a quando risultano tenere. Poi scolarle nel mixer, aggiungere i ceci, il tahin, l'aglio, il succo di limone e un cucchiaino d'olio. Frullare ricavando un composto consistente e bene amalgamato, nel caso fosse necessario si possono unire uno-due cucchiaini di acqua di cottura per facilitare la lavorazione.*

*Riempire 8 mezze zucchine con il composto e richiuderle con le restanti metà in modo da "ricostruire" l'ortaggio intero. Completare irrorandole con l'olio aromatizzato con la scorza del limone.*

# Memo

---

---

---

---

## NIDI DI AGRETTI CAROTE E ASPARAGI

### Ingredienti per 4 persone:

300 g Barba di frate  
250 g Asparagi  
2 Carote  
60 g Olive nere  
20 g Pinoli  
1 cucchiaino Prezzemolo tritato  
0,5 cucchiaino Scorza di limone grattugiata  
8 foglia Menta  
olio d'oliva extravergine  
Sale  
tamari

### Procedimento

*Mondare gli asparagi privandoli della parte più coriacea, poi con una mandolina ridurli in lunghe striscioline, quindi fare lo stesso con le carote. Eliminare le radici dalla barba di frate e poi lavarla molto bene.*

*Sbollentare per un minuto gli asparagi in acqua bollente, scolarli con una schiumarola e nella stessa acqua scottare le carote per 2 minuti. Scolare anche le carote e alla fine lessare la barba di frate per 3 minuti. Lasciare raffreddare.*

*Mescolare in una ciotola le olive tritate finemente con il prezzemolo, la scorza di limone, le foglie di menta, 2-3 cucchiaini di olio e il tamari.*

*Di seguito tostare leggermente in un padellino i pinoli a calore basso.*

*Riunire in una ciotola le verdure cotte e mescolarle delicatamente, per non romperle, con il condimento aromatico preparato*



*Distribuire gli ortaggi nei piatti, poi con questi formare dei piccoli nidi e completare cospargendo i pinoli tostati.*

**Memo**

---

---

---

---

## KANTEN DI FRAGOLE

### **Ingredienti per 4 persone:**

500 ml di succo di mela  
½ cucchiaino di agar agar  
200gr di fragole

### **Procedimento**

*Mettere il succo di mela in un pentolino e aggiungere l'agar agar.*

*Scaldare il succo per 5 minuti e aggiungere le fragole lavate e tagliate a pezzetti. Lasciare cuocere ancora 5 minuti.*

*Togliere dal fuoco e frullare. Passare il succo al colino e versare nelle ciotoline. Servire decorato con una foglia di menta.*

**Memo**

---

---

---

---