

# oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA  
MACROBIOTICA CON LE AMICHE

MARTEDI' 17 APRILE 2018

 **entro**  
**M**acrobiotico  
Milanese

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

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

seguici anche su  

## PATÈ DI CANNELLINI E NOCI CON ERBA CIPOLLINA

### **Ingredienti per 6/8 persone:**

100 g. di fagioli cannellini cotti  
70 g. gherigli di noce sgusciati  
1-2 c. Erba cipollina tritata  
q.b. sale marino integrale fino  
q.b. acqua

### **Procedimento**

*Frullare i fagioli con gli altri ingredienti aggiungendo poca acqua per dare la consistenza desiderata.*

*Servire il patè insieme ai muffins di piselli o in alternativa, per guarnire fette di pane tostato o altre pietanze a piacere.*

Memo

---

---

---

---

## MOUSSE DI CAROTE ALLO ZENZERO

### Ingredienti per 6 persone:

400 gr di carote  
200 gr di lenticchie lessate  
½ cucchiaino di coriandolo in polvere  
1 cucchiaio di succo di limone  
1 pezzetto di zenzero fresco  
prezzemolo  
sale  
pepe

### Procedimento

*Pulire e tagliare le carote in 4 per il lungo. Condire con sale, Pepe e olio extravergine d'oliva, disporle su una teglia foderata con carta forno e infornate per 200°C per 25 minuti. Sfornare e lasciare intiepidire. Grattugiare lo zenzero per ricavarne il succo. Riunire nel tritatutto le lenticchie, le carote arrosto, il prezzemolo, il succo di limone, un cucchiaio di succo di zenzero, il coriandolo, sale, pepe e un giro di olio extravergine d'oliva. Frullare bene il tutto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.*

Memo

---

---

---

---

## ZUPPA DI MISO ESTIVA

### Ingredienti per 4 persone:

1 cipollotto o porro  
1 mazzetto di rapanelli  
1 mazzo di tarassaco  
1 carota  
1 tazza di piselli freschi  
1 daikon  
1 alga wakame  
1 cucchiaino di miso  
1 cucchiaino di olio di oliva  
1 litro d'acqua  
Erba cipollina

### Procedimento

*Stufate le verdure tagliate a dadini. Dopo qualche minuto aggiungere l'acqua e cuocere finché le verdure sono tenere.*

*Ammollare l'alga tagliata in una tazza d'acqua. Aggiungere l'alga con la sua acqua a fine cottura.*

*Diluire il miso in mezzo bicchiere d'acqua e aggiungere alla zuppa. Servire con erba cipollina ed eventualmente un po' di sale.*

Memo

---

---

---

---

## RISO E SPEZZATINO DI TEMPEH IN AGRODOLCE

### **Ingredienti per 4 persone PER IL RISO:**

2 tazze di riso integrale

4 tazze d'acqua

1 cucchiaino di sale

#### **Procedimento**

*Tostare brevemente il riso a fuoco forte. Subito dopo aggiungere l'acqua, il sale e far cuocere per circa 1/2 ora. Coprire la pentola e a cottura ultimata lasciare riposare, sempre coperto, per 1/4 d'ora.*

### **Ingredienti per 6 persone PER IL TEMPEH:**

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**

---

---

---

---

## CREMA DI CIPOLLOTTI E PISELLI

### **Ingredienti per 4/6 persone:**

2 cipollotti  
200 gr di piselli freschi  
Foglie di menta

### ***Procedimento***

*Pulire i cipollotti, affettarli e metterli a rosolare in una padella coperta con 2 cucchi d'olio, salarli e far cuocere per 10 minuti. Finita la cottura frullarli insieme alla menta. tenere da parte il composto ricavato.*

*Lessare i piselli per una decina di minuti scolarli e condirli con la crema di cipollotti o frullarli con la stessa.*

Memo

---

---

---

---

## VERDURE PRESSATE / INSALATINI

### Ingredienti e Procedimento:

Tagliare a listarelle sottili verdure come **carote, daikon, rape, rapanelli, verza, cavolo cappuccio** ecc e per 1 kg di verdure aggiungere 5 gr di sale. Mischiare ripetutamente e tenere le verdure pressate e senza far passare l'aria per almeno 2 ore. Servire condite a piacere.

Memo

---

---

---

---

# TORTA DI CAROTE

## Ingredienti per 12 persone:

2 tazze di farina integrale  
1 bustina di lievito  
2 cucchiaini di malto di riso  
1 cucchiaio di sciroppo d'agave  
1 bicchiere di olio di oliva ( o sesamo)  
½ bicchiere di succo di mele  
acqua q.b.  
3 carote tritate  
noci o altra frutta secca  
1 cucchiaio di uvette  
1 cucchiaio di gocce di cioccolato

## Procedimento

*Mischiare insieme la farina, il lievito, le carote grattugiate, la frutta secca, le uvette e le gocce di cioccolato.*

*A parte mescolare vigorosamente il malto, lo sciroppo d'agave, l'olio, il succo di mele e l'acqua fino ad amalgamare perfettamente tutti i liquidi.*

*Amalgamare il il secco con il liquido, versare in una tortiera apribile e infornare a forno già caldo per circa un'ora.*

Memo

---

---

---

---