

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

Lunedì 21 Gennaio 2019
In collaborazione con Pis&Spices

 **Centro
Macrobiotico
Milanese**

20122 Milano – Via Larga, 7 – Mob. 327.53.74.725
Tel./fax 02 58 307 416

www.centromacrobioiticomilanese.it

seguiaci anche su



TARTELLETTE SENZA GLUTINE AL RADICCHIO

Ingredienti per 6 persone:

250g di pistacchi
100g di farina di riso
50g di farina di grano saraceno
1 cucchiaino di farina di semi di carrube
100g di radicchio
1 porro o cipollotto
6 cucchiiai di olio evo
Sale

Ingredienti per la besciamella:

40 g di farina integrale (o di riso)
250 ml di latte vegetale
Sale
Noce moscata

Sei stampini per tartellette

Procedimento

Tritare finemente i pistacchi, mescolarli con la farina di riso e di grano saraceno e il cucchiaino di farina di semi di carrube.

Aggiungere mezzo cucchiaino di sale e 6 cucchiiai di olio mescolando. Aggiungere l'acqua necessaria per formare un impasto elastico. Lasciare riposare.

A parte tritare un cipollotto e metterlo a rosolare in una padella antiaderente. Aggiungere il radicchio tagliato a listarelle e lasciare appassire il tutto.

In un pentolino antiaderente tostare la farina, aggiungere un pizzico di sale e mescolando con una frusta, aggiungere il latte vegetale. Spruzzare di noce moscata e portare a bollore.

Mescolare in continuazione finché non si addensa un pò il composto.

Dividere in sei parti l'impasto, stenderlo su carta da forno negli stampini. Riempire le formine di un cucchiaino di radicchio cotto e un cucchiaino di besciamella.

Far cuocere in forno per 15/20 minuti.

Memo

RIBOLLITA

Ingredienti:

1 mazzo di cavolo nero
1/2 cavolo verza
2 carote
1 cipolla
10 pomodorini
2 zucchine
1 costa di sedano più le foglie
400 grammi di fagioli cannellini
olio extravergine d'oliva
pane raffermo

Procedimento

Mettete a bagno i fagioli per una notte e poi fateli cuocere in pentola a pressione con una cipolla, un gambo di sedano, uno spicchio d'aglio e una foglia di alloro.

In una grande pentola fate soffriggere la cipolla tagliata a rondelle con l'olio, aggiungete la carota e le zucchine tagliate a dadini e il sedano a tocchetti, poi lasciate imbiondire.

Dopo 5 minuti mettete i pomodorini tagliati a spicchi e fateli cuocere per una decina di minuti a fuoco vivace e con il coperchio.

Diminuite la fiamma e aggiungete il cavolo verza e il cavolo nero spezzettati e aggiungere l'acqua.

Ora è il momento di mettere metà dei fagioli nella pentola.

Con l'altra metà dei fagioli fate un purè.

Lasciate che il composto si asciughi un po' e, alla fine, unitelo al composto di verdure che avete cotto con l'acqua.

A parte tagliate il pane raffermo a pezzettoni e fatelo arrostitire in forno.

*Mettete i crostini in una ciotola e versateci sopra la zuppa
ottenuta e poi mettete un altro strato di crostini.*

Servite la ribollita molto, molto calda!

Memo

RISO ALLA VERZA E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

2 tazze di riso
4 tazze d'acqua
1 cucchiaino di sale

Procedimento

Yanghizzare 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 il condimento:

1/4 di verza
1 radice piccola di zenzero
1 cucchiaio di olio
1 cucchiaio di kouzu
Sale q.b

Procedimento

Saltare in padella a fuoco vivace la verza tagliata a listarelle con l'olio e il sale per 10 minuti. Abbassare il fuoco e aggiungere acqua se necessario.

Lasciare stufare per un quarto d'ora. Diluire il kouzu in una tazza di acqua fredda.

Aggiungere il kouzu alla fine della cottura e lasciarlo addensare fino a formare una gelatina lucida.

Grattugiare la radice di zenzero sulla verza cotta e aggiungere il tutto al cereale. Servire con una spruzzata di prezzemolo.

Memo

FLAN DI AZUKI

Ingredienti per 6 persone:

150 gr di fagioli azuki
1 pezzetto di alga kombu
1 porro
2 cucchiaini di pan grattato
1 cucchiaino di tahin
1 cucchiaino di miso o in alternativa un cucchiaino di tamari

Procedimento

Far cuocere precedentemente gli azuki in pentola a pressione con un pizzico di 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

RATATOUILLE INVERNALE

Ingredienti per 6 persone:

½ zucca
2 finocchi
3 carote
3 patate dolci
1 porro
1 sedano rapa
Pan grattato
Olio
Sale
Aromi a piacere

Procedimento

Tagliare tutte le verdure, quelle che cuociono più in fretta in pezzi più grossi e quelle che cuociono più lentamente in pezzi piccolini.

Mischiarle insieme con olio e sale e mescolarle bene. Aggiungere aromi a piacere e rimestarle ancora.

Disporle su una teglia ricoperta da carta da forno, spolverare il pan grattato e irrorare ancora di olio. Cuocere in forno ben caldo per 30 minuti.

Memo

MELE AL FORNO

Ingredienti per 2 persone:

2 mele
1 pugno di uvette
tahin

Procedimento

Svuotare le mele al centro lasciando chiuso il fondo.

Mettere a bagno le uvette per mezzora in acqua calda.

Mettere nel buco ottenuto le uvette e il tahin stemperato con l'acqua delle uvette.

Cuocere in forno ben caldo per circa mezz'ora.

Memo
