

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

Lunedì 26 Novembre 2018

 **entro**
Macrobiotico
ilanes

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

www.centromacrobionicomilanese.it

seguici anche su  

MUFFIN DI CECI E ZUCCHINE

Ingredienti per 6/8 muffin:

150 gr di farina di ceci
250 gr di acqua
1 e 1/2 cucchiaino di farina di riso integrale
2 cucchiaini di Tahin
2-3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
40 gr di broccoli
30 gr di erba cipollina
1 cucchiaino raso di sale marino integrale
1 bustina di lievito per torte salate
1 cucchiaino di aceto di mele

Procedimento

Lavare i broccoletti e l'erba cipollina e tagliarli a strisce sottili.

Mescolare la farina di ceci, la farina di riso, il sale e il lievito.

Versare l'acqua e mescolate bene. Aggiungere il tahin, l'olio d'oliva, l'aceto di mele e mescolate ancora.

Aggiungere le verdure nell'impasto e mescolare un'ultima volta.

Versare il composto negli stampini, riempire fino a circa 1 cm dal bordo.

Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti.

Memo

ZUPPA DI VERDURE TONDE

Ingredienti per 6 persone:

½ zucca
¼ di verza
4 funghi shitake
1 rapa
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 foglia di alloro
Sale grosso q.b
1 cucchiaino di miso
prezzemolo

Procedimento

Pulire e tagliare a pezzetti tutte le verdure secondo la loro energia facendo sempre un primo taglio in verticale.

Mettere tutte le verdure tagliate in un pentolone fondo con il sale e la foglia di alloro.

Coprire e lasciare stufare le verdure per un quarto d'ora curando che non si attacchino.

Quando sono bene insaporite aggiungere 6 tazze d'acqua. Portare a bollire e cuocere per almeno 20 minuti.

Spegnere il fuoco, aggiungere un cucchiaino di miso delicato e servire con del prezzemolo tritato.

Memo

MIGLIO ALLE VERDURE AL FORNO

Ingredienti per 6 persone:

250 gr di miglio
1 cipolla
2 carote
1 mazzo di cavolo nero
1 broccolo
brodo vegetale
olio
tamari

Procedimento

Saltare le verdure tagliate fini con un cucchiaino di olio. Versare il miglio e farlo rosolare appena con le verdure.

Aggiungere l'acqua in quantità doppia rispetto al miglio.

Cuocere per 20 minuti.

Una volta cotto stendere il miglio su una teglia unta e cospargerlo di sesamo e lievito alimentare e mettere in forno finchè non raggiunga una certa doratura.

Memo

POLPETTINE DI ZUCCA E LENTICCHIE

Ingredienti per 6 persone:

200 g di lenticchie rosse decorticate
1 carota grossa
1 costa di sedano
1 scalogno
¼ di zucca
sale e pepe qb
1 foglia d'alloro
Pan grattato

Procedimento

Far cuocere le lenticchie in pentola a pressione per 15/20 minuti con una carota, uno scalogno, una gamba di sedano e una foglia di alloro.

Lasciare riposare, meglio se in frigo per un'oretta. A parte stufare la zucca in una pentola con due dita di acqua fino a ridurla a purè. Unire le lenticchie alla zucca. Se necessario unire del pan grattato per rendere l'impasto più denso.

Inumidire le mani e formare delle palline.

Metterle su una teglia con carta da forno, e cuocere a 180° per 15/20 minuti fino a che non saranno diventate dorate e croccanti.

Si possono cuocere anche in padella antiaderente unta d'olio.

Memo

NITURE' DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

1 porro
2 foglie di cavolo
1 carota
altra verdura a piacere
2 cucchiaini di olio
sale
tahin.

Procedimento

Soffriggere nell'olio i porri, le carote tagliate a dadini, il cavolo e le verdure a piacere a fettine o rondelle, quindi salare e cuocere per 10 minuti a pentola coperta con la fiamma bassa.

A fine cottura aggiungere il tahin precedentemente diluito e tamari a piacere.

Memo

CASTAGNACCIO

Ingredienti per 12 persone:

500gr di farina di castagne
650 gr di acqua
100 gr di pinoli
100 gr di gherigli di noci
80 gr di uvetta
40 gr di olio
Aghi di rosmarino
Una spruzzata di cannella
Sale

Procedimento

Per preparare il castagnaccio per prima cosa mettere in ammollo l'uvetta per 10 minuti in una ciotola con acqua fredda per farla reidrattare.

Con un coltello tritare grossolanamente i gherigli delle noci e poi sfogliare il rosmarino.

Setacciare la farina di castagne in una ciotola capiente e aggiungere l'acqua poco alla volta mescolando con una frusta; dopo aver ottenuto un composto liscio e omogeneo, aggiungere le noci tritate, i pinoli interi e la cannella avendo cura di tenere da parte una piccola quantità che servirà successivamente per cospargere la superficie del castagnaccio prima di infornarlo.

Dopo 10 minuti, strizzare e asciugare l'uvetta, quindi aggiungerla all'impasto, avanzandone sempre un piccola quantità; mescolare bene il composto e infine aggiungere il sale.

A questo punto oliare una tortiera bassa tonda del diametro di 32 cm e versare l'impasto livellandolo con l'aiuto di una spatola.

Cospargere la superficie del castagnaccio con i pinoli, le noci e l'uvetta tenute da parte, distribuendoli in maniera uniforme.

Infine aggiungere anche gli aghi di rosmarino , un filo d'olio e far cuocere in forno preriscaldato a 195° per 35 minuti (o in forno ventilato a 175° per 25 minuti). Quando sulla superficie si sarà formata una crosticina con delle crepe e la frutta secca avrà preso un bel colore dorato, sfornare e lasciare raffreddare.

Memo

CREMA DI CACCHI

Ingredienti:

1 caco, 1 cucchiaino di crema di mandorle.

Procedimento

Pulire bene il caco, metterlo in un bicchiere alto con il cucchiaino di crema di mandorle e frullare con il frullino ad immersione. Se risulta troppo denso aggiungere succo di mela o latte vegetale.

Memo
