

oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA
MACROBIOTICA

Lunedì 25 Febbraio 2019

 **entro**
Macrobiotico
ilanese

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

www.centromacrobionicomilanese.it

seguici anche su  

FARINATA DI CECI CON LA ZUCCA

Ingredienti per 10 persone:

250gr di farina di ceci
750 cl di acqua
½ zucca
Olio di oliva extravergine
Sale qb

Procedimento

Versare in un recipiente la farina di ceci, aggiungere molto lentamente l'acqua tiepida mescolandola con una frusta per non formare grumi.

Aggiungere due pizzichi di sale e 3 cucchiaini d'olio. Lasciare riposare almeno 2 ore.

Tagliare la zucca a cubotti e cuocerla in pentola a pressione per 10 minuti con due dita d'acqua, e un pizzico di sale. Raccogliere con un colino la schiuma che si forma in superficie e buttarla via. Versare nella teglia 5 cucchiaini d'olio e sopra versarvi il composto non più alto di 1 centimetro dopo averci messo dentro la zucca cotta e scolata.

Rimestare ancora nella teglia e infornare a forno caldissimo (250 gradi) per 20 minuti. Servire con una spruzzata di pepe.

Memo

ZUPPA DI CECI

Ingredienti:

350 gr ceci secchi (ammollati per almeno 12 ore)
4 pomodori maturi, oppure concentrato di pomodoro per dare un po' di colore
1 spicchio d'aglio
1 porro
1 pezzo di sedano
¼ di sedano rapa
3 foglie di verza
1 carota
rosmarino
peperoncino
olio EVO
sale

Procedimento Cottura dei ceci: mettere i ceci in ammollo tutta una notte con un pezzetto di alga kombu. Sciacquare i ceci e metterli in pentola a pressione ricoperti col doppio di acqua, una carota, una cipolla, un gambo di sedano e una foglia di alloro. Mettere sul fuoco alto e quando la pentola fischia abbassare il fuoco e fare cuocere per 45 minuti. Preparare un trito con aglio rosmarino e peperoncino, far soffriggere un po' e poi aggiungere tutte le verdure tagliate a dadini. Una volta che le verdure sono ben stufate aggiungere i ceci precedentemente cotti e ricoprire tutto con 6 tazze d'acqua. Far cuocere per mezz'ora e servire molto caldo con un filo d'olio.

Memo

INVOLTINI DI VERZA CON GRANO SARACENO

Ingredienti per 4 persone:

200gr di grano saraceno

1 verza

30 gr di pinoli

pan grattato, olio evo, sale

Procedimento

Steccare le foglie della verza ad una ad una e cuocerle leggermente al vapore. A parte cuocere il grano saraceno.

Far saltare in padella con poco olio il grano cotto e i pinoli. Farcire le foglie di verza col riso e i pinoli e avvolgerle ad involtino.

Disporle sulla teglia. Spolverarle di pan grattato e versargli sopra un po' d'olio. Infornare per 10 minuti.

Memo

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 CAVOLO ROSSO E MELE

Ingredienti per 6 persone:

½ cavolo rosso
2 mele verdi
Pinoli
Un cucchiaino di senape
1 cucchiaino di acidulato di umeboshi
1 cucchiaino d'olio
Sale q,b

Procedimento

Tagliare a listarelle molto sottili il cavolo rosso tagliare a dadini le mele. Aggiungere i pinoli.

A parte emulsionare la senape con l'acidulato, l'olio e il sale. Aggiungere il condimento all'insalata.

Memo

DOLCE DI RISO

Ingredienti per 4 persone:

1 tazza di riso
50 gr di fiocchi d'avena
30 gr di uvetta
2 mele tagliate a cubetti
50 gr di nocciole spezzettate
2 cucchiaini di tahin
3 tazze d'acqua

Procedimento

Cuocere il riso con i fiocchi, l'uvetta, le mele e il malto. A cottura ultimata (l'impasto deve risultare cremoso) mescolarvi il tahin diluito e le nocciole.

Versare in una teglia unta e infarinata e cuocere in forno per 3/4 d'ora.

Memo
