

# oggi cucino macro



CORSO DI CUCINA  
MACROBIOTICA

Lunedì 25 Marzo 2019

 **entro**  
**M**acrobiotico  
**ilanes**

20122 Milano - Via Larga, 7 - Mob. 327.53.74.725

tel./fax 02 58 307 416

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

seguici anche su  

# TORTA PASQUALINA

## Ingredienti per 12 persone:

300 gr di farina 1 ( o mischiare due tipi di farina)  
150 grammi di olio di semi  
½ bicchiere di acqua  
1 pizzico di sale  
1 punta di coltello di lievito  
1 panetto di tofu  
500 gr di spinaci  
1 porro  
50 grammi di uvette  
50 grammi di pinoli

## Procedimento

*Mettere la farina a fontana su una spianatoia e fare un buco in mezzo. Mettere nel buco l'olio e il sale e iniziare a impastare.*

*Aggiungere a poco a poco l'acqua nella quantità giusta fino a rendere l'impasto elastico e compatto.*

*Lasciare riposare l'impasto ricoperto dalla pellicola di plastica per almeno una mezzoretta.*

*Stendere la pasta tra due fogli di carta da forno fino a renderla sottile di ½ centimetro.*

*A parte bollire gli spinaci e strizzarli per bene. In una padella far soffriggere un porro tagliato sottile, aggiungere gli spinaci e il tofu sbriciolato. Aggiungere una spruzzatina di pepe e le uvette con i pinoli. Quando l'impasto è ben cotto e omogeneo versarlo nella teglia sulla pasta stesa. Infornare per 30 minuti a 180 gradi.*

Memo

---

---

---

---

## ZUPPA DI TOPINAMBOUR E VERDURE

### Ingredienti per 6 persone:

½ chilo di topinambur  
1 porro  
¼ di verza  
2 foglie di cavolo nero  
1 pezzetto di sedano rapa  
1 gambo di sedano  
1 fetta di zucca  
olio  
sale  
zenzero fresco

### Procedimento

*Far rosolare il porro tagliato sottile e tutte le verdure tagliate a dadini, aggiungere i topinambur.*

*Far cuocere per una ventina di minuti.*

*A cottura ultimata frullare con il frullino ad immersione, se si vuole, e unire un po' di miso. Servire la vellutata con del prezzemolo e una grattugiata di zenzero*

Memo

---

---

---

---

## GNOCCCHI DI CECI CON PESTO DI RUCOLA

### Ingredienti per 6 persone:

400 gr di ceci

140-150 di farina integrale

Sale

Ingredienti per il pesto. 1 mazzetto di rucola

80 gr di pinoli

Sale

Olio

### Procedimento

*Mettere nel mixer i ceci, il sale e frullare. Aggiungere la farina e impastare. Prendere l'impasto con le mani e formare una palla. Staccare dei pezzi di impasto e formare dei rotolini da 2 cm.*

*Tagliarli a tocchetti e lasciarli riposare un'oretta su un telo infarinato.*

*Lessarli in abbondante acqua bollente e ritirarli con la schiumarola quando salgono in superficie.*

*Condirli con il pesto.*

**Per il pesto:** lavare la rucola e metterla nel mixer insieme al sale, l'olio e i pinoli precedentemente tostati ( se volete uno spicchio d'aglio).

Memo

---

---

---

---

## FINOCCHI AL TAHIN

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

4 finocchi

sale

2 cucchiaini di tahin

1 cucchiaio di sesamo tostato

### ***Procedimento***

*Pulire i finocchi, tagliarle in grossi pezzi e cuocerle in acqua bollente finché sono morbidi.*

*Tagliarli poi più sottili e metterle in una padella, diluire il tahin con l'acqua, aggiungerlo ai finocchi e farli saltare in padella per 2 minuti.*

*Al momento di servirli aggiungere il sesamo tostato.*

Memo

---

---

---

---

## POLPETTONE DI LENTICCHIE

### Ingredienti per 4 persone:

300g di lenticchie secche  
2 foglie di alloro  
1 carota  
1 cipolla piccola  
1 gambo di sedano  
2 cucchiaini di farina di ceci  
5 cucchiaini di pane grattugiato  
1 rametto di timo  
Olio extravergine di oliva  
1 rametto di rosmarino  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Spezie in polvere a piacere (curry o paprika)

### Procedimento

*Cuocere le lenticchie secche in acqua bollente con le foglie di alloro per almeno 40 minuti fino a che non risultano ben cotte e morbide.*

*Mentre le lenticchie sono sul fuoco, sminuzzare la carota, la cipolla e il sedano, anche in un frullatore, e farle soffriggere per qualche minuto in padella con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale.*

*Non appena le lenticchie sono pronte, scolarle e riporle in una ciotola capiente.*

*Schiacciarle con una forchetta finché non si ottiene la consistenza desiderata.*

*Si può usare anche il minipimer se si vuole ottenere una purè.*

*Unire alle lenticchie il trito di verdure soffritte, la farina di ceci e il pane grattugiato. Condire con un filo d'olio, il sale, il pepe, il timo e le spezie.*

*Mescolare bene il composto fino a che non risulti compatto. Se necessario aggiungere qualche altro cucchiaino di pane grattugiato.*

*Una volta che l'impasto è ben amalgamato, formare il polpettone modellandolo con le mani, sistemarlo al centro di una teglia unta con olio; versare un filo d'olio anche sul polpettone e un rametto di rosmarino. Infornare per circa 25-30 minuti a 180°.*

**Memo**

---

---

---

---

# BROWNIES AI LAMPONI

## Ingredienti:

150 gr di mandorle tritate  
300 gr di rapa rossa lessata  
200 ml latte di soia  
120 gr di zucchero mascobado  
250 gr di farina di riso integrale  
50 gr di cacao amaro in polvere  
50 gr di olio di mais  
1/2 bustina di lievito (cremortartaro)  
Per la glassa: 200 gr di cioccolato fondente  
1 cucchiaino di kouzu  
Mezzo bicchiere di acqua fredda  
Lamponi per la decorazione

## Procedimento

Frullare tutto insieme ed infornare a 180/200 gradi per 35 minuti circa.

Far raffreddare la torta. Far sciogliere il cioccolato in un pentolino.

Quando è sciolto aggiungere il kouzu sciolto nel bicchiere di acqua fredda e portare a bollore.

Versare il cioccolato fuso sulla torta e lasciar raffreddare.

Lavare i lamponi e farli asciugare su carta assorbente.

Disporli a piacere sulla torta tagliata a quadrotti.

## Memo

---

---

---

---