

PANE

E

PIZZA

Pane

Ingredienti

500 gr farina (350 gr farina bianca tipo "0" e 150 gr integrale)
250 ml di acqua tiepida
½ cubetto di lievito di birra fresco
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
2 cucchiaini rasi di sale (5 gr per uno)
1 cucchiaino raso di zucchero o miele
Semi a piacere (zucca, girasole, sesamo, lino)

Procedimento:

Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida, aggiungere alle farine; unire l'olio e i semi, impastare bene e in ultimo aggiungere il sale. Impastare fino ad ottenere un impasto liscio e sodo.

Formare una palla e metterla a riposare in una ciotola, incidendo sopra una X con un coltello. Coprire con pellicola alimentare e lasciare lievitare per circa due ore.

Passato questo tempo, riprendere in mano l'impasto e dargli la forma desiderata (pagnotta, filoncino, panini ecc..). Incidere dei tagli per aiutare la lievitazione e coprire nuovamente con la stessa pellicola. Aspettare ancora un'oretta circa, dopodichè togliere la pellicola, verificare la completa lievitazione osservando se l'impasto è soffice e gonfio ed infornare a forno spento, impostando la temperatura a 170/180° e ponendo sul fondo del forno un pentolino di acqua calda. Se possibile, non usare il forno ventilato ma statico, con doppia cottura (sia sopra che sotto).

La durata della cottura varia in base alla dimensione dei pani; può andare dai 15 ai 50 minuti, calcolati dal momento in cui il forno ha raggiunto la temperatura impostata.

Sfornare e appoggiare il pane sopra una griglia; far raffreddare.

Buon appetito!!!

~ ~ ~ ~ ~

Pizza con verdure grigliate

Ingredienti (per 4 persone):

farina 500g (di cui 350 farina "0" e 150 integrale)
300 ml di acqua tiepida con ½ cubetto di lievito di birra
sale 2 cucchiaini rasi
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
½ cucchiaino di zucchero o miele

Procedimento:

Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida e mescolare.

Aggiungerli alla farina insieme all'olio e cominciare ad impastare.

Incorporare il sale e continuare ad impastare fino ad ottenere un impasto liscio e sodo.

Mettere a lievitare in una ciotola incidendo una "x" sopra l'impasto.

Coprire con pellicola alimentare e aspettare fino a quando il volume della pasta sarà diventato circa il doppio (2 ore circa).

Tirare la pasta e riporla sopra ad una teglia ricoperta con carta da forno e lasciare lievitare ancora un'ora circa.

Quindi farcire con pomodoro, formaggio da fondere (o mozzarella), olive, verdure, etc.

Infornare alla massima potenza del forno per circa 10/15 minuti (dipende dal forno).

Alla fine guarnire con origano o timo (a piacere).

ZUPPE
E
MINESTRE

PRIMI PIATTI

Cous cous invernale con zucca e broccoletti

Ingredienti:

40 g di cous cous di farro o mais e riso o grano duro
zucca a dadini
broccoletti cimette
menta o prezzemolo
aglio,
olio
sale

Procedimento:

Pesare tostare e misurare il volume per preparare l'acqua da far bollire a parte con un po' di sale, nella proporzione di 1: 1,3, semola/acqua.

Sminuzzare le verdure e farle rosolare in padella con un po' di olio e aglio e una spruzzata di vino bianco. Far bollire l'acqua per il cous cous e rovesciarla sulla semola, girare, aggiungere un po' di olio e coprire per 5 minuti. Trascorso questo tempo unire le verdure, la menta tritata, sgranare bene e servire.

~ ~ ~ ~ ~

Anello di riso semintegrale olio e prezzemolo

Dosi per 4 persone:

50 g di riso semintegrale a persona
prezzemolo, succo di 1 limone
olio

Procedimento:

Tostare e lessare il riso in acqua salata e scolarlo quando è cotto; raffreddarlo per fermare la cottura. Condirlo con olio, succo di limone e prezzemolo, metterlo in uno stampo ad anello oppure nelle ciotoline a formare delle cupolone, da servire con le polpette di secondo (pagina 11)

~ ~ ~ ~ ~

Spatzle di frumento e grano saraceno alla zucca e rosmarino

Dosi per 4 persone:

zucca o erbette (a seconda di come si vogliono fare, arancioni o verdi):
zucca => 100 g
erbette => 200 g
farina bianca 80 g per persona
farina saracena 80 g per persona
olio
rosmarino tritato
formaggio grattugiato

Procedimento:

Cuocere la verdura da mettere nell'impasto degli spatzle e tritarla col mixer, preparare l'impasto con le farine, il sale, aggiungendo pian piano l'acqua tiepida fino a raggiungere la consistenza giusta.

Preparare il rosmarino tritato e il formaggio grattugiato, far bollire l'acqua salata e, con la grattugia apposta, fare gli spatzle in 2-3 riprese, scolarli e metterli in una teglia pronti per essere conditi con rosmarino scaldato nell'olio e formaggio grattugiato.

SECONDI PIATTI

Pesce al forno

Ingredienti:

filetto di pesce 100 g trota o coregone (pulito) per persona
trito di pane grattugiato, origano, olive verdi o nere
olio

Procedimento:

Preparare i filetti lavati e asciugati sulla teglia con la carta forno, fare un trito nel mixer con pane grattugiato, origano, olive verdi o nere snocciolate (ne servono poche per dare sapore), poco sale e metterlo sui filetti di trota o coregone, mettere la cottura doppia e gli ultimi minuti il grill.

~ ~ ~ ~ ~

Pesce impanato

Ingredienti:

pesce 100 g filetto di platessa a persona
aglio
olio sale

Procedimento:

Passare i filetti di platessa ben asciutti nel pangrattato mescolato alla farina di mais e origano, spennellare d'olio e passare in forno a 200°C; spruzzare di succo di limone.

~ ~ ~ ~ ~

Polpette di pesce

Ingredienti:

100g a persona di pesce per polpette (pesce con lisce...)
patate 40g
pane ammollato q.b.
prezzemolo, succo d'aglio
formaggio 50g
1 uovo
pane grattugiato q.b.

Procedimento :

Lessare il pesce con un po' di sedano, cipolla, carota e alloro. Scolarlo bene e metterlo nel mixer con pane precedentemente ammollato e pane grattugiato, sale, prezzemolo, succo d'aglio.
In una terrina aggiungere poi il formaggio, le patate schiacciate (non nel mixer!!!!), il tuorlo d'uovo, il coriandolo macinato. Fare delle polpette impanate, spennellate d'olio e metterle in forno ad alta temperatura.

Seitan

Ingredienti:

200g di farina bianca per persona (800 gr x 4 persone)

380 acqua

aglio, mezza cipolla, alloro, salvia, rosmarino

shoyu, sale, acqua

patate per spezzatino 50g per persona

Procedimento:

Impastare la quantità di farina prevista con circa la metà di acqua tiepida e formare un impasto sodo tipo pizza.

Lasciare riposare 20 minuti la palla, coprire con acqua calda e lasciare ancora 20 minuti.

Trascorso questo tempo, cominciare a lavare l'impasto sotto acqua corrente fino a quando l'acqua diventa pulita.

Dividere la palla in due pezzi da cuocere in due padelle; appiattire un po' e coprire di acqua con un po' di sale.

Con il mixer fare un trito di rosmarino, aglio, cipolla, salvia, alloro, zenzero (facoltativo) e versarlo in una padella larga, possibilmente antiaderente, con un po' d'acqua, salsa di soia e sale grosso.

Appoggiare l'impasto all'interno della padella dopo averlo appiattito tipo "bisteccone rotondo".

Cuocere a fuoco lento fino a quando il brodo non si è assorbito tutto.

Girarlo a metà cottura. Tagliare le bisteccone ottenute a pezzettoni e farli saltare con un po' di olio e salsa shoyu; regolare di sale.

Una volta ultimata la prima cottura, si può procedere come si desidera, tipo:

- spezzatino
- cotolette
- scaloppine
- pizzaiola
- alla piastra

1. Spezzatino di seitan

Preparare un soffritto con olio, succo di aglio, rosmarino e salvia. Aggiungere i tocchetti di seitan infarinati e farli rosolare bene. Aggiungere una spruzzata di vino bianco, le patate tagliate a pezzetti, il concentrato di pomodoro sciolto in un cucchiaino d'acqua, sale e ricoprire appena appena d'acqua. Cuocere a fuoco lento finché sono cotte le patate.

2. Seitan alla pizzaiola

prezzemolo

polpa pomodoro o passata + pomodoro fresco

capperi, olive

Soffriggere leggermente succo d'aglio e olio.

Aggiungere la polpa di pomodoro, un cucchiaino di concentrato di pomodoro fresco quando c'è, mezzo bicchiere d'acqua.

Far cuocere circa un quarto d'ora; aggiungere i capperi tritati e le olive tritate o intere denocciolate e far cuocere ancora 5 minuti.

A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato.

Tagliare il seitan a pezzettini e farli rosolare a parte con olio e salsa di soia.

Infine aggiungere il tutto alla salsa e servire con polenta.

3. Cotolette di seitan:

Tagliare le bisteccone ottenute a fettine sottili e preparare le cotolette passandole prima nella farina, poi nell'uovo e nel pangrattato o solo nel pangrattato mescolato ad un po' di farina di mais e origano o rosmarino tritato. Quindi friggere in poco olio extra vergine.

VERDURE
E
POLENTA

Verdure crude

Dosaggio a persona:

100 gr – 50 gr se solo foglie

Fine estate

pomodori;
cetrioli a bastoncini;
gambi di sedano a bastoncini;
falde di peperoni a strisce;
ravanelli;
rapa rossa a dadini scottata.

Autunno

zucca a dadini scottata;
carote a bastoncini, grattugiate o a rondelle per spiedini;
finocchi;
daikon o ravanello gigante;
cime di broccoletti o di cavolfiore scottate;
sedano rapa a bastoncini crudo o scottato.

Inverno

grattugiate:
carote, sedano rapa, finocchi, cavolo cappuccio.

Primavera

in foglia:

insalatine novelle in foglia con carote o finocchi, dadini di mela o pezzi di spicchi d'arancia, condite con olio, succo di limone, sale e gomasio, semi di sesamo tostati e macinati (si possono usare anche semi di zucca o di girasole tostati)

~ ~ ~ ~ ~

Pesto leggero

Ingredienti:

Rosmarino o prezzemolo o basilico

Procedimento:

Mettere nel frullatore lattuga, prezzemolo, noci o semi di girasole o zucca, olio e sale e un po' d'acqua. Frullare bene.

~ ~ ~ ~ ~

Salsa rosa

Ingredienti:

Rapa rossa cotta, olio, prezzemolo, limone

Fagioli in umido alla salvia

Ingredienti:

40g di fagioli
salvia, aglio
olio
concentrato pomodoro
sale

Procedimento:

Cuocere i fagioli precedentemente ammollati con due foglie di salvia; aggiungere il sale a fine cottura. Preparare una padella larga con olio, salvia tritata e succo d'aglio (o aglio a pezzi grossi da togliere o schiacciato), concentrato di pomodoro; far rosolare un po', aggiungere i fagioli, coprire con acqua e far cuocere a fuoco lento per almeno mezz'ora, aggiungendo l'acqua se si consuma troppo.

~ ~ ~ ~ ~

Carote saltate

Procedimento :

Prendere una padella grande o una teglia da poter mettere sul fuoco e che sia abbastanza larga da permettere il contatto con la base della padella a tutte le carote. Se così non fosse, scottare le carote prima in acqua bollente salata e, appena riprende il bollore, scolarle e saltarle in olio, aglio e alla fine un po' di aceto di mele e zucchero.