

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

Zuppa di farro e fagioli

Dosi per 4 persone:

farro 20 g per persona
fagioli secchi 20 g per persona
cipolla, sedano, salvia, carota per soffritto
pomodoro fresco o pelati e concentrato di pomodoro
patate (e/o zucca)
olio e.v. quanto basta a crudo a fine cottura
sale
dado vegetale (facoltativo)

Procedimento zuppa:

Lavare, tostare e prendere il volume del farro perlato in un contenitore, misurare il doppio del volume di acqua e mettere a cuocere, prima far prendere il bollore, poi aggiungere il sale, mettere il coperchio e abbassare la fiamma.

Preparare un soffritto con cipolla, sedano, salvia, prezzemolo, carota, aggiungere pomodoro fresco o pelati e concentrato di pomodoro, far asciugare per bene, aggiungere i fagioli precedentemente ammollati e le patate, il dado e il sale.

Coprire d'acqua e far cuocere finché sono cotte le patate.

Tenere una pentola d'acqua a bollire per aggiustare la densità alla fine.

Quando il tutto è cotto, passare col passaverdura i fagioli tenendone da parte qualcuno; unire il farro, aggiustare la densità con l'acqua che è sul fuoco, aggiustare di sale e mettere rosmarino tritato a fine cottura.

~~~~~

## Minestra d'orzo e ceci

### **Dosi per persona:**

ceci secchi 20g  
orzo 20g  
patate 40g  
rosmarino  
aglio  
pomodoro fresco o pelati e concentrato pomodoro  
olio q.b.a crudo a fine cottura

### **Procedimento minestra di ceci:**

Lessare i ceci messi in ammollo il giorno prima, soffriggere il rosmarino nell'olio e il pomodoro, far cuocere qualche minuto, aggiungere le patate e i ceci già lessati e coprire d'acqua, aggiungere sale e un po' di dado vegetale. Nel frattempo lavare, tostare e misurare il volume dell'orzo perlato e cuocerlo in una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume.

Tenere un pentolino di acqua bollente per aggiustare la densità finale, passare al passaverdura i ceci tenendone da parte qualcuno, aggiungere l'orzo. Regolare sale e densità e alla fine aggiungere rosmarino tritato e olio crudo.



# 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 erbe (a seconda di come si vogliono fare, arancioni o verdi):  
zucca => 100 g  
erbe => 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

## ***Crocchette di miglio***

### **Ingredienti (per 4 persone):**

50 gr miglio decorticato  
10 gr di lenticchie rosse  
160 gr di patate  
olio q.b.  
cipolla a piacere  
50 gr di carota  
prezzemolo q.b.  
un cucchiaino di formaggio grattugiato  
spezie a scelta:  
curry oppure coriandolo e cumino, oppure noce moscata  
sale integrale

### **Procedimento:**

Al mattino per prima cosa lavare e mettere a tostare il miglio con le lenticchie in padella o in forno.  
Mettere in una brocca dell'acqua con il doppio del peso del miglio e delle lenticchie, versarla sopra a questi ultimi; quando raggiunge il bollore, salare e fare andare a fuoco lento fino a completo assorbimento dell'acqua stessa.  
Una volta cotto il tutto, trasferire il composto di miglio in un contenitore e far raffreddare.  
Pesare e pelare le patate e metterle a cuocere a vapore a pezzettini.  
Una volta cotte le patate lasciare raffreddare.  
Tritare la cipolla e soffriggerla in un filo d'olio. Poi tritare le carote e tenerle da parte insieme al prezzemolo.  
Una volta raffreddato tutto, schiacciare le patate con lo schiacciapatate, aggiungere il composto di miglio e lenticchie ed il misto tritato di verdure ed aggiungere il formaggio, le spezie, il sale.  
Formare le polpette con il pan grattato e metterle su una teglia oliata.  
Cuocere in forno a 200°/250° per 20/30 minuti.

~ ~ ~ ~ ~

## ***Polpette di piselli***

### **Ingredienti:**

piselli surgelati  
patate  
carote  
cipolla  
prezzemolo q.b.  
formaggio grattugiato  
olio  
sale  
noce moscata  
pane grattugiato

### **Procedimento:**

Pelare, lavare e tagliare le patate a pezzetti da cuocere a vapore. Quando sono cotte metterle a raffreddare.  
Lessare i piselli in acqua salata per 10 minuti. Nel mixer intanto tritare carote e prezzemolo. Soffriggere le cipolle tritate in un filo d'olio e aglio e unire il tutto poi in una ciotola (con le uova, facoltativo), il formaggio grattugiato e le spezie, regolare di sale. Formare delle crocchette appiattite e passarle nel pane grattugiato.  
Metterle nella teglia unta e spennellarle d'olio, cuocere ad alta temperatura per circa 20 minuti con grill.

## *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



## **Polenta mista saracena**

### **Ingredienti (dosi per persona):**

farina di mais 30g  
farina saracena 20g  
semi di girasole 20 g  
sale grosso  
formaggio grattugiato

### **Procedimento:**

Preparare una polenta soda, regolare di sale cuocere per 45 minuti circa. A metà cottura aggiungere un po' d'olio e.v.; quando è cotta rovesciarla in una forma e far raffreddare bene.

Tagliarla a fette e metterla in forno sotto il grill.

Tostare in padella i semi di girasole o di zucca.

Tirare fuori la polenta grigliata, spolverare di formaggio grattugiato, mettere sopra i semi e un filo d'olio. Passare sotto il grill pochi minuti prima di servirla.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

## **Polenta con ragù vegetale**

### **Ingredienti:**

farina mais 60g per persona  
pelati o pomodoro fresco  
misto per soffritto: carote, sedano, cipolla, rosmarino, salvia, prezzemolo  
olio e.v.  
formaggio grattugiato

### **Procedimento:**

Al mattino tritare tutte le verdure e le aromatiche nel mixer; fare soffriggere lentamente e a lungo fino a quando è tutto ben appassito, aggiungere i pelati e proseguire la cottura a fuoco basso per circa due ore. Regolare di sale .

Preparare una polenta morbida e cuocere per 45 minuti, a metà cottura aggiungere un po' di olio, regolare di sale. La polenta può essere servita morbida e fumante con sopra ragù e formaggio oppure preparata in anticipo, tagliata a fette e passata in forno con ragù e formaggio.

## *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.