



Seconda lezione di cucina

Le ricette:

**Pollo al curry con salsa di yogurt, foglie di cipolla, verdure miste
e riso pilaf al forno**

Torta salata alla greca con spinaci, feta e pomodorini

Insalata d'autunno con radicchio trevigiano, arance e pinoli

Biancomangiare con scorzette d'arancia e granella di pistacchi

Pollo al curry con salsa di yogurt, foglie di cipolla, verdure miste e riso pilaf al forno

Esecuzione semplice, tempo di preparazione medio, tempi di cottura abbastanza veloci

Ingredienti per 6 persone:

600 g di pollo
2 peperoni
3 zucchine
1 melanzana
1 pezzo di zucca
Curry q.b.
Pepe q.b.
Sale q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
1 vasetto di yogurt bianco da 125 g
400 g di riso Thaibonnet
Cipollotti q.b.



Per le verdure:

Tagliate le verdure a dadini non troppo grandi; cuocete molto lentamente in una padella con dell'olio extra vergine di oliva e via via aggiungendo del brodo vegetale.

Per il pollo:

Infarinate leggermente i pezzi di pollo e saltateli in padella con poco olio extravergine di oliva; a fine cottura aggiungete lo yogurt e le foglie dei cipollotti tagliate fini.

Adesso aggiungete il curry sia alle verdure sia al pollo e mescolate bene su fuoco basso per formare una cremina densa.

Per il riso pilaf:

Tostate il riso in una padella con poco olio extra vergine di oliva; continuate la cottura in forno, mettendolo in una pirofila ben steso e aggiungendo brodo vegetale o acqua (la quantità di liquido deve essere il doppio della quantità del riso).

Coprite la teglia con della carta stagnola per creare un pò di vapore all'interno della pirofila e cuocete per circa 15 - 17 minuti (i tempi di cottura variano in base al tipo di riso scelto).

Comporre il piatto con le verdure, il pollo e il riso pilaf.

Per chi non mangia carne possiamo prevedere un curry totalmente vegetale con peperoni, zucchine, melanzane, oppure, d'inverno, si possono utilizzare tranquillamente i cavoli, il sedano rapa, la zucca, i finocchi, ecc.

In questo caso se vogliamo completare il piatto e aggiungere delle proteine, possiamo utilizzare del seitan, del tofu o semplicemente dei legumi, magari sotto forma di piccole polpette.

Torta salata alla greca con spinaci, feta e pomodorini

Esecuzione semplice, tempo di preparazione abbastanza veloce, tempi di cottura medi

Ingredienti per circa 6 persone:

150 g farina macinata a pietra tipo 1

150 g farina integrale

5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

150 g acqua

1 pizzico di sale

1 cucchiaio di curcuma

Semi misti (sesamo, papavero..) q.b.

200 g di feta

500 g di spinaci

200 g di pomodori datterini



Unite le due farine, aggiungete l'olio extra vergine di oliva, la curcuma, i semi, il sale e l'acqua; impastate bene fino ad ottenere una pasta molto morbida, liscia e non più appiccicosa.

Lasciate riposare qualche minuto e intanto preparate il ripieno.

Lessate velocemente gli spinaci, tagliate i pomodorini a metà e sbriciolate la feta.

Stendete la pasta col matterello, rivestite una teglia d'alluminio e riempite con spinaci, feta e i pomodorini tagliati, aggiungete origano se gradito.

Mettete in forno a 180 – 200 ° per circa 30/35 minuti.

Questa pasta che si prepara veramente in pochi minuti e con ingredienti che sempre disponibili nella nostra dispensa è anche estremamente versatile.

Si presta molto bene a qualsiasi tipo di ripieno salato (radicchio e funghi, zucca e porri, broccoli e acciughe, zucchine, peperoni, ecc.) ma è anche perfetta per dei ripieni dolci (ovviamente omettendo il pizzico di sale) come mele, uvetta e frutta secca, arrotolandola tipo strudel.

Occasionalmente, per accontentare anche i più piccini, si può farcire con della buona crema di cacao e nocciole.

Insalata d'autunno con radicchio trevigiano, arance e pinoli

Esecuzione molto semplice, tempo di preparazione veloce

Ingredienti per 6 persone:
2 cespi di radicchio di Treviso
50 g di pinoli
2 Arance
Olio extra vergine d'oliva q.b.
Aceto balsamico q. b.
Sale
Pepe



Lavate molto bene il radicchio; tagliatelo a striscioline.

Pelate le arance a "vivo" stando molto attente ad eliminare tutta la parte bianca; tagliate a dadini non troppo grandi tutti gli spicchi e aggiungeteli al radicchio.

Mescolate bene in un'ampia ciotola, aggiungete anche i pinoli (tostateli se preferite un gusto più deciso) e condite con un buon olio extra vergine di oliva, aceto balsamico, sale e pepe.

Biancomangiare con scorzette d'arancia e granella di pistacchi

Esecuzione abbastanza semplice, tempo di preparazione veloce, raffreddamento lungo

Ingredienti per 6 persone:

500 ml di latte di mandorle

50 g di amido di mais

scorzette di 1 arancia

3 cucchiai di zucchero di canna integrale per caramellare le scorzette

Pistacchi q.b.

Stampini alluminio mono porzione



Sciogliete l'amido di mais in un pò di latte di mandorle.

Il resto del latte mettetelo sul fuoco e scaldate; aggiungete l'amido sciolto e bortate a bollore.

Appena il composto si addensa spegnevi il fuoco e trasferite velocemente negli stampini mono porzione.

Lasciate raffreddare per qualche minuto a temperatura ambiente e poi trasferite in frigo per almeno 6 ore.

Tritate i pistacchi fino a ridurli in granella.

Sbollentate le scorzette d'arancia in acqua fino a che non saranno diventate trasparenti.

Caramellatele nello zucchero di canna.

Sformate il biancomangiare in un piatto da portata, aggiungete la granella di pistacchi e le scorzette d'arancia.

Il biancomangiare è tra i dolci più antichi della tradizione siciliana.

Si tratta di un dolce profumatissimo e dal gusto delicato; il suo segreto sta tutto nella semplicità delle sue materie prime, in questo caso latte di mandorle, pistacchi e arance, tutti ingredienti genuini e naturali.

Se il latte di mandorle che utilizzate non fosse zuccherato potete aggiungere dello zucchero di canna integrale prima di portarlo a bollore.