

Terza lezione di cucina

Le ricette:

Crema di cavolfiore con orzo e ceci

Crostone con cardi e cicoria

Cannelloni con ripieno di zucca con besciamella all'olio d'oliva

Mousse di cioccolato con nocciole e amarene

Crema di cavolfiore con orzo e ceci

Esecuzione semplice, cottura abbastanza veloce

Ingredienti per 6 persone:

1 cavolfiore di media grandezza
300 g di orzo
150 g di ceci lessati
semi di finocchio q .b.
rosmarino q.b.
olio extra vergine d'oliva q.b.



Lessate l'orzo per circa 25 / 30 minuti o seguendo le istruzioni riportate sulla confezione; scolatelo e saltatelo con olio, uno spicchio di aglio e del peperoncino. Lessate il cavolfiore e poi riducetelo in crema con un mixer, aggiungendo a vostro gusto aglio, sale, pepe e del brodo vegetale se occorre. Impiattate la crema ottenuta aggiungendo un po' di orzo e dei ceci lessati precedentemente. Guarnite con un filo di olio extra vergine di oliva, semi di finocchio e rosmarino. Al posto del cavolfiore potete usare cavolo romanesco, broccoli, sedano rapa o zucca gialla. Trattandosi di una zuppa a base di una verdura invernale, un legume e un cereale , se consumata in una quantità adeguata, può essere considerata un piatto completo.

Crostone con cardi e cicoria

Esecuzione molto semplice, tempo di preparazione lungo, cottura media

Ingredienti per 6 persone:

600 g di pane a lievitazione naturale
1 kg di cardi
1 mazzo di cicoria
aglio (possibilmente rosa) q.b.
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale
pepe



Tagliate il pane a fette non troppo sottili e mettetelo in forno a tostare. Pulite i cardi dai filamenti più duri e tagliateli a tocchetti lunghi circa 3 – 4 centimetri. Immergeteli in una bacinella con acqua e un cucchiaino di farina per impedire che diventino scuri. Pulite anche la cicoria e lessatela; lessate i cardi per il tempo necessario. Prendete le due verdure e con un coltello tritatele un po'; saltatele in una padella con olio extra vergine di oliva e aglio. Adagiate cardi e cicoria sulle fette di pane tostato e condite con un filo di olio a crudo. Non essendo il cardo un ortaggio di facile preparazione affinché si possa gustare al meglio, il gelo è fondamentale. Dopo una gelata, infatti, la sua consistenza diventa più tenera e il sapore migliore. Quando si acquistano bisogna verificare che i gambi siano bianchi e compatti e non devono avere tracce di colore verde; vanno quindi scelte piante dal colore chiaro, chiuse e pesanti, prive di macchie, con costole croccanti e larghe.

Cannelloni con ripieno di zucca con besciamella all'olio d'oliva

Esecuzione abbastanza complessa, tempo di preparazione lungo, cottura media

Ingredienti per 6 persone circa:

Per la pasta

200 gr Farina tipo 1
200 gr Semola di grano
2 Uova

Pe il ripieno

1 piccola zucca mantovana
amaretti sbriciolati a piacere
200 gr di parmigiano
1 uovo
Sale q. b.
Pepe q.b.
Noce moscata q.b.



Per la besciamella

125 g di farina tipo 1
500 g di brodo vegetale
125 g di olio extra vergine di oliva
750 g di latte parzialmente scremato
Parmigiano q.b.
Noce moscata q.b.
Sale q.b.
Pepe q.b.

Preparate la pasta nella maniera tradizionale. Stendetela abbastanza fine e ricavate dei rettangoli di circa 15 cm per 10 cm. Intanto dedicatevi al ripieno. Lessate la zucca per circa 10 minuti, scolatela e mettetela per un po' ad asciugare in forno. Frullate la zucca e aggiungete parmigiano, sale, pepe, noce moscata, uova, amaretti sbriciolati e mescolate tutto bene.

Farcite i cannelloni con questo ripieno.

Per preparare la besciamella mescolate l'olio con la farina e aggiungete questo composto al latte tiepido e al brodo vegetale, mescolate bene, aggiungete sale, pepe, noce moscata continuando a mescolare fino a quando il composto non si sarà addensato. Mettete i cannelloni in una pirofila, copriteli con la besciamella appena fatta, spolverate con un pizzico di parmigiano e amaretti sbriciolati e infornate per circa 15 minuti a 200°.

Questo ripieno è un pò diverso dal classico con la ricotta e gli spinaci e l'abbinamento con gli amaretti sbriciolati rende tutto più originale e sfizioso.

Questi cannelloni sono sicuramente un piatto ricco che si può riproporre con successo anche per le prossime festività. Preparatelo il giorno precedente, così il ripieno si compatterà molto bene, e infornatelo poco prima di andare a tavola, magari mentre vi gustate l'antipasto...

Mousse di cioccolato con nocciole e amarene

Esecuzione semplice, tempo di preparazione veloce

Ingredienti per 4 / 6 bicchierini:

200 g cioccolato 70% (o più)

200 g di acqua

Nocciole q.b.

amarene sciroppate q.b.

(200 gr yogurt bianco)

(60 gr di zucchero integrale)



Spezzettate le tavolette di cioccolato in maniera abbastanza grossolana.

Mettete sul fuoco un pentolino con l'acqua e poco zucchero (facoltativo); dopo che si è sciolto lo zucchero, aggiungete a questo sciroppo il cioccolato e fate sciogliere completamente mescolando bene. Prendete un frullatore ad immersione e cominciate a montare il composto; andate avanti per almeno 8/10 minuti o almeno finché il tutto si addenserà e gonfierà un pochino.

Aggiungete un po' di yogurt (facoltativo), mescolate e poi dividete il composto nei bicchierini.

Mettete in frigo per almeno un'ora.

Al momento di servire spolverate la superficie di granella di nocciole e aggiungete qualche amarena sciroppata.

D'estate potete guarnire invece con della frutta fresca tipo fragole o lamponi.

Questo dessert, anche se abbastanza calorico, è ideale per il fine pasto; contiene pochissimo zucchero, solo i grassi del cioccolato e soprattutto niente panna, latte, uova ma solo un po' d'acqua...

Provatelo, sarà un successo!

20-12-2016