

Ricette con Verdure

Il consumo abbondante di verdure è uno dei cardini di una sana alimentazione.

Di seguito trovate alcuni suggerimenti per aumentarle non solo come contorno ma anche come componente essenziale di antipasti, piatti unici e dolci.

La ricetta dei burger è perfetta per poter presentare le verdure in modo diverso e originale facendole apprezzare anche ai bambini.

Nella ricetta del riso integrale con pesto di sedano trovate uno spunto interessante per l'utilizzo di una parte di questa verdura che solitamente viene scartata.

Timballino di scarola con salsa di porri al latte

Ingredienti

350 g di scarola (+ 8 foglie per foderare gli stampini)
 50 g di mollica di pane integrale raffermo
 1 spicchio d'aglio
 20 g di acciughe sotto sale
 30 g di parmigiano grattugiato
 olio extra vergine di oliva
 Sale e pepe
 1 porro
 latte parzialmente scremato q.b.



Preparazione 20' – Cottura 15'

Lavate la scarola, lessatela per pochi minuti in acqua bollente, scolatela e fatela raffreddare in acqua e ghiaccio. Fate saltare l'acciuga dissalata in padella con olio e aglio, finché non si scioglie. Quindi unite la scarola strizzata a mano. Pepate e lasciate insaporire l'insalata. Dopo qualche minuto togliete la padella dal fuoco e incorporate il pane sbriciolato e il formaggio grattugiato. Sbollentate le 8 foglie tenute da parte e usatele per foderare degli stampini mono porzione oleati in precedenza. Poi riempieteli con il composto, richiudeteli ripiegando le foglie e infornateli cuocendoli in forno a bagnomaria a 160° per circa 15 minuti.

Pulite, lavate e tagliate a listarelle sottili la parte bianca del gambo del porro, mettetelo in un tegame con il latte e cuocetelo a fuoco basso per un quarto d'ora circa. Regolate di sale e di pepe. Sformate i timballini, serviteli con la salsa di porri e, se vi aggrada, con qualche strisciolina di porro come decorazione.

Riso integrale con pesto di sedano e anacardi

Ingredienti per 4 persone

1 cespo di foglie di sedano
3 cucchiaini di anacardi
3 cucchiaini di olive nere in salamoia denocciolate
6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale
pepe
280 g di riso integrale



Preparazione

Per questa ricetta non occorrono necessariamente delle dosi precise perché variano in base alla quantità di foglie che abbiamo a disposizione; si prevede infatti l'utilizzo di alcune parti delle verdure che di solito vengono scartate, come appunto le foglie del sedano.

Tritate le foglie di sedano e gli anacardi, poi aggiungete le olive e l'olio evo.

Assaggiate e aggiustate di sale e pepe. Cuocete il riso integrale in pentola a pressione per 20/22 minuti dal fischio. Scolate e saltate velocemente in padella con il pesto.

Burger di spinaci e ceci

Ingredienti:

250 g di ceci
100 g di spinaci
1 cipolla piccola
sale
pepe
noce moscata
rosmarino
farina di ceci q.b.



Procedimento

Cuocete i ceci e fate bollire gli spinaci. Mettete entrambi nel mixer ed aggiungete la cipolla e gli altri ingredienti, frullate e poi versate due o tre cucchiaini di farina di ceci fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formate delle piccole polpette e schiacciatele un po' per dare la forma di piccoli burger; cospargetele di pan grattato e semi di sesamo o lino. Adagiatele in una pirofila rivestita da carta forno e infornate in forno preriscaldato a 200 °C. per 5-10 minuti a gratinare. Aspettate che si formi una lieve crosticina.

Carrot Cake

Ingredienti

50 g di farina
100 g di mandorle tritate
100 g di zucchero di canna integrale
350 g di carote
sale q.b.
6 cucchiaini di acqua
6 cucchiaini di olio di semi di girasole o mais spremuto a freddo
1 bustina di lievito (meglio se naturale, ovvero cremor tartaro*)



Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°C. Tritate bene nel mixer le mandorle e lo zucchero. Unite le carote grattugiate e la farina setacciata. Amalgamate piano l'olio, l'acqua e il sale e, infine, il lievito, fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Versate l'impasto in una teglia di diametro 20 cm e cuocete in forno a 180°C per circa 30/40 minuti. La consistenza di questo dolce è molto particolare; essendo la farina molto ridotta ed essendoci invece una buona quantità di carote, il risultato sarà una torta bassa, morbida e umida al punto giusto. Provatela!

* Il cremor tartaro è un agente lievitante naturale derivato da un particolare tipo di sale acido, l'acido tartarico, che proviene soprattutto dall'uva e dal tamarindo. Questo lievito di origine naturale è utilissimo per preparare dolci e prodotti da forno. Può essere usato da solo oppure "potenziato" con il bicarbonato di sodio.

Muffin

Ingredienti per 14 muffin:

100 g farina integrale
120 g farina 0
30 g di crusca di grano
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di cannella
2 cucchiaini di lievito cremor tartaro * (vedi nota sopra)
120 g di purea di mela
60 ml di olio di semi di girasole spremuto a freddo
55 g di zucchero di canna integrale
180 ml di latte di mandorle
50 g di noci tritate
70 g di gocce di cioccolato fondente
2 zucchine piccole o 1 grande, grattugiate.



Preparazione

In una ciotola unite gli ingredienti secchi: farine, crusca, sale, lievito, zucchero di canna, cannella e miscelateli bene. In un'altra ciotola sbattete brevemente gli ingredienti liquidi: olio di semi di girasole, latte di mandorle e purea di mela. Unite il composto liquido al secco e mescolateli brevemente con una spatola, unite le zucchine, le noci e le gocce di cioccolato e amalgamate al composto, senza mescolare troppo. Versate il composto a cucchiaiate in uno stampo da muffin rivestito con pirottini di carta e riempiteli per 3/4. Cuocete i muffin a 180° per 35 minuti circa.