

Ricette di Sergio Chiesa

Le dosi sono per 4 persone.

Il sale non viene ricordato tra gli ingredienti, perché presente in tutte le ricette.

Per costituire un pasto completo i piatti riportati devono essere preceduti da un'abbondante insalata mista e accompagnati da verdure cotte.



I PIATTI DEL GUSTO E DELLA SALUTE

Domodossola, Casa don Gianni

SCUOLA DI CUCINA

Piatti unici

(completi di proteine e carboidrati)

Altre ricette su www.kousmine.eu

RICETTE 27 febbraio 2010

PIATTI COMPLETI

RISO NERO E FAGIOLI ROSSI

- 250 gr di riso nero “Venere”
- 1 cipolla bionda piccola
- 200 gr di fagioli rossi (ammollati per 12 ore)
- 1 carota
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 1 cucchiaio di conserva di pomodoro
- ½ bicchiere di vino rosso
- 1 spicchio d'aglio
- olio EV d'oliva

1. *Ammollare i fagioli dalla sera precedente.*
2. *Sciacquarli bene e farli cuocere per un quarto d'ora. Scolarli, sciacquarli di nuovo sotto l'acqua calda e riprendere la cottura con il vino, poca acqua, una foglia di alloro, l'aglio tritato, la carota tagliata a rondelle, la paprica e la conserva.*
3. *Contemporaneamente alla ripresa della cottura dei fagioli mettere a cuocere in un tegame il riso nero con due parti di acqua. Appena raggiunge il bollore diminuire il fuoco al minimo e cuocere per circa 50 minuti.*
4. *Disporre il riso a corona sui piatti di portata, disporre al centro i fagioli e condire con olio EV d'oliva.*

PASTA CON RAGÙ DI LENTICCHIE PROFUMATE ALLE ERBE

- 300 gr di pasta a torciglioni (o maccheroni) integrale di farro
- 200 gr di lenticchie (ammollate per una notte)
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 rametto piccolo di rosmarino
- qualche foglia di basilico

SALSA DI ARACHIDI E TOFU

- 150 gr di tofu
- 50 gr di arachidi
- 1 cucchiaio di sesamo tostato
- sale
- 3 cucchiaini d'olio di oliva.

Mescolate tutti gli ingredienti e riduceteli a salsa fine con un frullatore o, meglio, un omogeneizzatore.

SALSA DI TOFU E NOCI

- 150 gr di tofu
- 1 spicchio d'aglio
- 60 gr di gherigli di noci
- sale
- 3 cucchiaini d'olio di oliva (o, meglio, di noci)

Mescolate tutti gli ingredienti e riduceteli a salsa fine con un frullatore o, meglio, un omogeneizzatore.

1. *Dividere in due per lungo le insalate e farle cuocere in teglia con un dito di acqua e aceto, a cui avrete aggiunto lo zucchero, il sale e l'uvetta.*
2. *Rivoltarli durante la cottura un paio di volte.*
3. *Pochi minuti prima del termine cottura (un quarto d'ora circa) aggiungere i pinoli. Il liquido di cottura deve risultare quasi completamente consumato.*

VINAIGRETTE E SALSE DI TOFU

VINEGRETTE ALLA CIPOLLA DI TROPEA

- 1 cipolla di Tropea
 - un ciuffo di rucola tritato fine
 - olio EV d'oliva
 - 1 limone grande
1. *Spremere il limone e mettere il succo in una ciotola.*
 2. *Tritare finemente gli scalogni e il prezzemolo*
 3. *Mettere il trito nella ciotola con il limone e un po' di sale.*
Lasciare riposare per almeno un'ora.
 4. *Aggiungere l'olio e sbattere finché sia ben amalgamato.*
 5. *Condire le verdure con la salsa.*

VINEGRETTE SAPORITA

- 1 cucchiaino di capperi salati
 - uno spicchio d'aglio
 - 2 cucchiaini di aceto
 - 1 peperone dolce verde
 - 6 cucchiaini di olio EV d'oliva
6. *Frullare tutto finemente in un mixer*
 7. *Lasciare riposare per almeno un'ora.*
 8. *Condire le verdure con la salsa.*

- 1 rametto di maggiorana o di timo o due foglie di salvia, a seconda della stagione
- 1 cipolla bionda piccola
- 1 foglia d'alloro
- una punta di cucchiaino di semi di cumino
- 1 spicchio d'aglio
- (finocchietto), (peperoncino)
- succo di 1 limone
- olio EV di oliva

1. *Dopo aver sgocciolato le lenticchie ammollate, tuffarle per 5 minuti in una pentola di acqua bollente, poi sgocciolarle.*
2. *Quando le verdure saranno ben rosolate, aggiungere le lenticchie, il succo di limone, l'aglio sbucciato, le erbe profumate tritate, un pizzico di sale ed una parte del liquido di cottura delle lenticchie.*
3. *Lasciar cuocere a fuoco bassissimo per circa 1 ora. A cottura ultimata aggiungere nella pentola la pasta cotta al dente e l'olio EV d'oliva.*

QUINOA CON PISELLI

- 300 gr di quinoa
 - 400 gr di piselli surgelati medi
 - timo o mezza foglia di alloro, (peperoncino)
 - brodo vegetale (con cipolla, sedano, carota, aglio, porro, erbe aromatiche) con un po' di sale
 - olio EV d'oliva.
1. *Cuocere i piselli con un po' d'acqua e gli aromi*
 2. *Intanto cuocere per 16 minuti la quinoa nel brodo vegetale (il doppio di volume di brodo rispetto alla quinoa).*
 3. *Lasciare riposare per qualche minuto la quinoa*
 4. *Condirla con i piselli e l'olio.*

MIGLIO AL FORNO CON PURÈ DI FAVE

- 250 gr di miglio
 - (uno spicchio d'aglio)
 - 200 gr di fave spezzate (o decorticate)
 - una julienne di carote, zucca, cipolla, champignon (in stagione: zucchine, peperoni dolci, ecc.)
1. *Lasciate a bagno le fave per una notte (ma bastano anche solo 4 o 5 ore)*
 2. *Mettetele a bollire in acqua sufficiente (ma non troppo abbondante) per circa 45 minuti. Tenetele al caldo*
 3. *Tostare il miglio per qualche minuto in una pentola asciutta. Aggiungere acqua per poco meno di tre parti in volume rispetto al miglio. Salare. Portare a bollire e cuocere a fuoco bassissimo e pentola coperta per 16-17 minuti.*
 4. *Intanto saltare la julienne in un wook senza olio e senza acqua, curando che non attacchi (aiutarsi con una spatola di legno). Spolverare alla fine con un po' di sale alle erbe.*
 5. *Mescolare il miglio e la julienne, curando che non ci siano grumi.*
 6. *Mettere al forno su una teglia a calore vivo (200° in forno ventilato) finché in superficie si formi una crosticina.*
 7. *Intanto frullare le fave con poco liquido di cottura, 3 cucchiai d'olio (e l'aglio). Deve risultare una purè morbida e densa (aggiungere con precauzione liquido se risultasse troppo densa).*
 8. *Servite nello stesso piatto il miglio irrorato leggermente d'olio e la purè.*

ENTRÉE E CONTORNI DI VERDURE CRUDE

Ad ogni pasto un buffet di almeno 3 insalate a foglia + carote julienne + cuori di carciofo crudi + sedano (+ rucola) ABBONDANTI

VERDURE COTTE

CAROTE GLASSATE AL FORNO

- 300 gr di carote
- olio EV di oliva
- mandorle
- sale

.....

1. *Tagliare le carote a rondelle di 1 cm circa.*
2. *Farle cuocere a vapore in modo che risultino ancora al dente.*
3. *Intanto tritate finemente le mandorle*
4. *Passate le carote cosparse di mandorle e salate leggermente a forno vivo su una teglia leggermente unta, finché siano leggermente brunito.*
5. *Servirle dopo averle condite con olio.*

INSALATA BELGA IN AGRODOLCE

- 4 insalate belghe (per tante persone ne basteranno 2 ogni 4 persone)
- 40 gr di uvetta
- 40 di pinoli
- 1 cucchiaio raso di zucchero integrale di canna
- olio EV di oliva spremuto a freddo
- sale