



FESTIVAL *Vegan* ALL'IDROSCALO
MILANO 27-28 settembre 2014

Erbe spontanee al MiVeg

Ricette inedite di Annalisa Malerba

MUFFINS STUZZICANTI

Con *Urtica sp. pl.*, per gli amici: ortica

Ingredienti per 18 pezzi:

cimette di ortica
150 g di farina integrale
1 peperone rosso
1 cipolla bianca
100 ml di olio extravergine d'oliva
(più un pochino per saltare le verdure)
87 g di yogurt di soia al naturale
80 g di bevanda di soia e riso
70 g di nocciole sgusciate
50 g di amido di mais
45 g di farina di ceci
10 g di lievito istantaneo a base di cremortartaro
sale marino integrale

Procedimento:

lavate e mondate le cimette. Portate a ebollizione abbondante acqua salata, gettate le cimette e dopo un minuto scolatele, tenendo da parte l'acqua di sbollentatura. Versatele in un ciotola con acqua e ghiaccio e attendete che siano ben fredde. Strizzatele e pesatene 400 g. Tritatele finemente.

Arrostite sulla fiamma il peperone. Sbucciatelo, eliminando la cellulosa bruciata. Mondatelo, strizzatelo e pesatene 120 g. Tritatelo finemente.

Lavate e mondate la cipolla e pesatene 80 g. Tritatela finemente.

Saltate in poco olio la cipolla, salate, unite ortica e peperone. Saltate brevemente in modo che il composto sia bello asciutto. Lasciate raffreddare perfettamente.

Mescolate la farina integrale, l'amido, la farina di ceci e il lievito. Setacciate bene. Riducete in farina le nocciole, unite al composto. Scaldate il forno a 175°.

Emulsionate l'olio e lo yogurt di soia, unite 222 ml di acqua di sbollentatura dell'ortica e la bevanda di soia e riso. In alternativa, potete usare pari peso di acqua

dell'ortica al posto della bevanda di soia.

Mescolate gli ingredienti secchi con quelli umidi; unite il composto di ortica e peperone, mescolate bene. Aggiustate di sale e versate in uno stampo da muffin, foderato di pirottini, riempiendoli per 3/4 del volume.

Infornate per 30 minuti a forno statico. Testate la cottura con uno stecchino e ritirate i muffins. Si mantengono morbidi per un paio di giorni se conservati in una scatola chiusa.

CARRUBINI FIORITI

Con *Helianthus tuberosus*, per gli amici: topinambour

Ingredienti per 18 pezzi:

Per la pasta:

farina integrale di frumento
50 g di olio extravergine d'oliva
45 g di sapa a 1/5
45 g di succo di mela concentrato
25 g di amido di mais
15 g di farina di polpa di carrube
15 g di cacao amaro crudo
1 pizzico di sale marino integrale

Per il ripieno:

4 cucchiaini di malto di riso
70 g di noci del Brasile sgusciate
30 g di petali di topinambour

Procedimento:

ammollate per una notte le noci del Brasile, scolatele e tritatele finemente unendo via via i petali. Condite con il malto di riso e amalgamate sul fuoco a fiamma bassissima. Lasciate raffreddare perfettamente.

Mescolate il succo di mela e la sapa. Setacciatevi la farina di polpe di carrube, il cacao, l'amido di mais e iniziate a impastare. Salate e unite via via farina fino a ottenere un composto compatto: lavorate velocemente con la punta delle dita. Raccogliete a palla, coprite con un tovagliolo pulito e tenete al fresco per almeno mezz'ora.

Accendete il forno a 170°. Riprendete l'impasto e formatene un rotolo. Tagliate circolini di spessore 0,5 cm. Adagiateli sulla placca del forno, foderata di carta forno biodegradabile o di materiali lavabili. Formate una depressione al centro e adagiatevi un po' di ripieno.

Infornate e ritirate dopo 10'-12': devono essere ancora morbidi, perché induriranno raffreddandosi. Si conservano per una settimana dentro una scatola ben chiusa.

Ricette di Annalisa Malerba:

<https://passatotralemani.wordpress.com>, <http://cucinaselvatica.wordpress.com/>