

Corso base di Cucina Vegan

2 – Legumi

20 ottobre 2014

*Menù Km zero e Fair trade
a cura di Annalisa Malerba*

Introduzione:

- giuggiole

- tisana allo zenzero, limone e albicocche secche

1. Zuppa semi-crudista all'africana

Con

Cous Cous crudista di Cavolfiore

2. Crema di fagioli del Papa alla sicula

con bastoncini di verdure

3. Farinata ripiena con patate all'indiana

è

Cubettata di rape rosse

Con

Pesto crudista di ortica

4. Bavarese sfiziosa alle nocciole con prugne secche

è

Fiorita con noci del Brasile

NB Per 'sale' leggi 'sale marino integrale'; per 'olio' leggi 'olio extravergine di oliva', dove non diversamente indicato.

Aperitivo: tisana di finocchio e giuggiole, tutto autoprodotta!

1. ZUPPA SEMI-CRUDISTA ALL'AFRICANA con COUS COUS CRUDISTA DI CAVOLFIORE

Ingredienti per 20 persone:

1 grosso melone d'inverno
180 g di crema di arachidi
150 g di cipolla rossa, già mondata
150 g di finocchio, già mondato
olio
sale

per la dadolata marinata:

1 cucchiaio di succo di zenzero
coriandolo
melissa
menta
olio
sale

Per il cous cous crudista:

500 g di cavolfiore
il succo di 1 limone
alloro
chiodi di garofano
olio
sale

Procedimento:

la sera precedente mondate e lavate tutte le verdure e la frutta. Pesate 1,2 kg di polpa di melone, già mondata dei semi e dei filamenti e tagliatela grossolanamente.

Tritate tutti gli ingredienti e riuniteli nel boccale del minipimer, frullateli.

Per la dadolata: tagliate una grossa fetta di melone (circa 3-400 g) e riducetela a cubetti di 0,4 mm di lato. Tritate le spezie e preparate la marinata unendo tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per almeno una notte in frigo.

Per il cous cous crudista: sgranate la testa del cavolfiore con i rebbi di una forchetta. Condite il cavolfiore con gli ingredienti indicati e lasciate riposare in frigo tutta la notte.

Servite la zuppa con la dadolata e il cous cous a lato. E' buona sia fredda, sia a temperatura ambiente.

2. CREMA DI FAGIOLI DEL PAPA ALLA SICULA CON BASTONCINI DI VERDURE

Ingredienti per 20 persone:

500 g di fagioli del Papa
210 g di pistacchi sgusciati
succo e scorza di 1 limone e 1/2
1 grosso cipollotto
rosmarino

olio

sale

per servire

Verdure crude: sedano, ravanelli, carote..

Procedimento:

la sera precedente mettete a mollo i fagioli in abbondante acqua. La mattina scolateli, lavateli e metteteli in pentola a pressione con acqua fredda e rosmarino. Portate a ebollizione, schiumate, chiudete il coperchio. Attendete il sibilo, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per almeno 20'-25'.

Quando la pressione è scesa aprite il coperchio, salate, mescolate bene, richiudete per una decina di minuti. Scolate e recuperato il liquido di cottura come base per zuppe, minestre, cottura dei cereali, focacce e perfino dolci.

Separate la parte bianca del cipollotto, che ci servirà tritata, dalla parte verde, che riutilizzerete per salse, zuppe, condimento di cereali o per saltare altre verdure. Tritate i pistacchi. Tritate la buccia dei limoni e spremetene il succo.

Riunite tutti gli ingredienti nella ciotola del mixer e frullate a più riprese, aggiustando di sale e di olio.

Servite con bastoncini di verdure crude, scelte tra l'offerta di stagione.

3. FARINATA RIPIENA CON PATATE ALL'INDIANA e CUBETTATA DI RAPE ROSSE con PESTO CRUDISTA ALL'ORTICA

Ingredienti per 20 persone:

330 g di farina di ceci

1 lt di acqua o di brodo vegetale

olio

sale

Per le patate all'indiana

8-900 g di patate

250 g di yogurt di soia al naturale

un mazzo di erba cipollina freschissima

semi di finocchio, o di finocchietto selvatico, o di cumino

curcuma

pepe nero

olio

sale

Per la cubettata

4 grosse rape rosse

4 cucchiaini di semi di sesamo

timo

olio

sale

Per il pesto crudista all'ortica

50 g di cimette di ortica

50 g di pinoli
succo di 1 arancia
succo di 1 mandarino/mandarancio/miyagawa
1 grosso spicchio di aglio
olio
sale

Procedimento:

Mettete a bagno la sera precedente la farina di ceci con l'acqua. Mescolate bene, togliete via via la schiuma che si formerà. Lasciate riposare in luogo fresco, in frigo se avete usato brodo vegetale.

Per le patate all'indiana: lavate e mondate le patate. Cuocetele a vapore per 20 minuti, attendete che siano tiepide e sbucciatele. Tagliatele a cubetti. Tagliate con le forbici l'erba cipollina e preparate un'emulsione con tutti gli altri ingredienti. Condite le patate. Quando saranno ben fredde, aggiustate l'impasto della farinata con olio e sale e gettatevi le patate. Scaldate il forno a 190°-200°.

NB l'olio non è indispensabile in nessuna fase!

Foderate di carta forno la leccarda e versatevi l'impasto. Quando il forno è a temperatura infornate e lasciate cuocere per almeno mezz'ora. Non vi preoccupate di sfornare se è ancora un po' cremoso, perché si compatterà successivamente.

Per la cubettata: cuocete a vapore le rape rosse; quando sono tiepide, tagliatele a cubetti di 0,5 cm di lato. Saltatele in padella con olio e timo, quindi conditele con il sesamo direttamente nel piatto.

Per il pesto: lavate e mondate l'ortica. Lavate e mondate l'aglio, tritatelo. Tritate i pinoli. Radunate tutti gli ingredienti nel bicchiere del minipimer e lavorate unendo olio a filo e aggiustando di sale.

Servite la farinata accompagnando con gli altri ingredienti. Un'alternativa è lessare e scavare le rape, specie se di piccola taglia per chi, nell'orto, deve diradarle,

4. BAVARESE SFIZIOSA ALLA NOCCIOLA & FIORITA CON NOCI DEL BRASILE

Ingredienti per 20 persone:

1,2 lt di bevanda di riso al naturale
300 g di lenticchie rosse decorticate
135 g di malto di riso
128 g di prugne secche denocciolate
120 g di nocciole ridotte in farina
3 cucchiaini colmi di agar-agar in polvere
cannella
sale

Per la fiorita: vedi allegato

Procedimento:

ammollate le lenticchie nella bevanda di riso per qualche ora. Scioglietevi il malto. Mettete sul fuoco, unite 1 pizzico di sale e cuocete per 15' dall'ebollizione, a fiamma

molto bassa. Lasciate raffreddare. Unite le nocciole e l'agar-agar e frullate. Portate a ebollizione, mentre tritate le prugne secche. Spegnete, unite le prugne e la cannella. Mescolate bene e versate nello stampo prescelto. Lasciate raffreddare e servite con la fiorita o con panna di soia autoprodotta.