



## ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI MISTI

### Ingredienti:

Legumi secchi o freschi a scelta

Cereali misti a scelta

Carota, sedano, cipolla dorata, aglio

Salvia, rosmarino

Olio extravergine di oliva / Sale

Accompagnamento: Peperoncino, crostini, Parmigiano

Reggiano

Questa è la base per preparare le vostre zuppe a piacere, secondo i vostri gusti e l'ispirazione della vostra fantasia. Il bello delle zuppe è che possiamo giocare con gusti, profumi delle erbe e abbinamenti cromatici, che riescono ad appagare tutti i sensi.

Non dimentichiamo che una buona zuppa ricca di cereali, legumi e verdure, accompagnate da formaggio, olio extravergine e crostini, sono un piatto unico completo che ci da poi "il permesso" di concederci uno sfizioso dessert finale.

Visti i lunghi tempi di cottura e di preparazione, consiglio di congelare le vostre zuppe a porzioni misurate per le vostre necessità, in modo da permettervi di consumarle spesso e variate, oppure conservare porzioni di legumi precotti da abbinare successivamente. Questo porterà anche ad un notevole risparmio energetico.

Preparare del brodo vegetale portando ad ebollizione dell'acqua leggermente salata, con carota, cipolla, sedano, basilico o altre erbe fresche a seconda della stagione. Ottimo anche utilizzare l'acqua di cottura di altre verdure che avrete cotto in precedenza.

Cuocere i legumi scelti separatamente seguendo le indicazioni dell'acquisto ( ammollo, tempi e modalità di cottura ). Nella scelta dei legumi e nella cottura, questi sono

i miei consigli:

- Non acquistate confezioni miste che contengano sia cereali che legumi secchi di taglia grossa. Non riuscirete mai a cuocerli negli stessi tempi. Quando i cereali saranno arrivati a cottura, i legumi saranno sempre duri, e al contrario, quando i legumi avranno ultimato la cottura, il resto degli ingredienti sarà ridotto in una poltiglia indistinguibile. Scegliete quindi solo miscele della stessa misura.
- Cuocere i fagioli in acqua salata con aglio e salvia. Se sono della stessa misura si possono anche cuocere più tipologie (Es: cannellini e borlotti)
- Cuocere i ceci o le lenticchie con cipolla, rosmarino, carota e sedano.
- Per facilitare la cottura, inizialmente potete scegliere di precuocere i cereali a parte e aggiungerli solo dopo alla zuppa, utilizzando anche l'acqua di cottura.

Esempio di zuppa mista: Tritare finemente sedano, carote, cipolla, e aglio (facoltativo). Farli cuocere in una pentola fino a completamento della cottura, utilizzando il brodo vegetale. Aggiungere altro brodo, una parte dei legumi precedentemente lessati (Es: cannellini, borlotti, ceci, lenticchie,... ), una parte di legumi ridotti in purea, i cereali (Es: farro, orzo, riso integrale, quinoa, grano saraceno,... ). Si possono aggiungere piselli o altri legumi freschi o surgelati. Servire con olio extravergine di oliva, Parmigiano Reggiano, peperoncino e crostini, anche

aromatizzati.

La consistenza della zuppa è facoltativa, ma va considerato che lasciandola riposare diverrà

molto più asciutta, quindi, va preparata sempre più brodosa della consistenza finale desiderata.

*Il mio segreto:* quando preparo la purea di legumi da aggiungere alla zuppa, insieme ad essi passo anche la salvia, il rosmarino, l'aglio e tutto quello che ho aggiunto nella cottura. ; )



### *FUSILLI ALLE MELANZANE E POMODORINI*

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di fusilli

2 melanzane medie  
12 pomodorini  
2 spicchi d'aglio  
1 cipolla rossa  
Peroncino  
Olio extravergine di oliva / sale  
Maggiorana fresca o basilico (o entrambi)  
Brodo vegetale / Vino rosso (Facoltativo)

Preparare del brodo vegetale portando ad ebollizione dell'acqua leggermente salata, con carota, cipolla, sedano, basilico o altre erbe fresche a seconda della stagione. Ottimo anche utilizzare l'acqua di cottura di altre verdure che avrete cotto in precedenza.

Tagliare le melanzane a cubetti, salarle leggermente e metterle a sgocciolare per almeno due ore.

Tritare finemente la cipolla e farla saltare in un tegame antiaderente fino a farla ammorbidire, con gli spicchi d'aglio (tritati o interi), utilizzando il brodo per evitare che si attacchi. Unire i cubetti di melanzane e i pomodorini tagliati a metà. Irrorare con mezzo bicchiere di vino rosso se volete, aiutandosi con il brodo vegetale per ultimare la cottura delle melanzane. Cuocere la pasta al dente e saltarla con il sugo preparato, aggiungendo olio, peperoncino e erbe fresche a piacere.



## *PETTI DI POLLO CON PEPERONI*

Ingredienti per 4 persone:

4 petti di pollo

3 peperoni dolci (meglio se assortiti nel colore)

1 cipolla dorata

Farina 00

Olio extravergine di oliva / sale

Spezie a piacere:

( Consigliati: aneto a Settembre/aglio e salvia/un trito di erbe aromatiche/coriandolo e curcuma per un tono più orientale/basilico/ prezzemolo, ecc...)

Brodo vegetale / Vino bianco (Facoltativo)

Preparare del brodo vegetale portando ad ebollizione dell'acqua leggermente salata, con carota, cipolla, sedano, basilico o altre erbe fresche a seconda della stagione. Ottimo anche utilizzare l'acqua di cottura di altre verdure che avrete cotto in precedenza.

Tritare finemente la cipolla e farla saltare in un tegame

antiaderente fino a farla ammorbidire, utilizzando il brodo per evitare che si bruci. Preparare dei quadretti di peperone e farli cuocere nella cipolla. Ultimata la cottura del peperone, unire dei quadretti di pollo precedentemente infarinati. Irrorare il tutto con mezzo bicchiere di vino bianco. Una volta sfumato il vino, togliere dal fuoco e aggiungere olio e spezie a piacere.



*DOLCE ALLO YOGURT (anche in versione "dolcetti"  
come in foto)*

Ingredienti:

- 1 barattolino di yogurt con gusto a piacere  
(conservare il vasetto per misurare gli altri ingredienti)
- 2 barattoli di zucchero
- 3 uova
- 1 barattolo di olio di semi - consigliato mais o girasole

3 barattoli di farina  
1 bustina di lievito  
Aromi ( Es: vaniglia o limone )

Adoro questo dolce, perchè oltre ad essere leggero esemplare da realizzare, su questa base si possono inventare molteplici varianti, aggiungendo, ad esempio, ingredienti a piacere come frutta fresca a pezzetti, frutta secca, cioccolato, canditi, uvetta, ecc.. Possiamo spaziare a piacere con i gusti, ad esempio con yogurt alla frutta, come ananaso fragole, e pezzetti di frutta fresca dello stesso tipo, o magari yogurt al caffè o cioccolato con pezzetti di cioccolato, yogurt al cocco e farina di cocco, yogurt al limone e scorza fresca per un ottimo dolce al limone. Date sfogo alla vostra fantasia...

I miei preferiti sono

- Scorza di arancia e pezzetti di cioccolato fondente
- Yogurt alla vaniglia e 200 gr di carote tritate
- Pere e cioccolato
- Yogurt all'ananas e fette di ananas fresco o sciroppato, posizionato sopra circa a metà cottura

Amalgamare tutti gli ingredienti, in sequenza, con una frusta elettrica. Cottura 20 min a 180 gradi in teglia con carta forno.



