RICETTE "GOURMET" PER LA SETTIMANA 3

Queste ricette sono pensate come particolarmente adatte a questa fase del percorso, in quanto a PRAL negativo.

Sono prese dal ricettario di Annalisa e suo marito Chef Luca, che si chiama "Il Gusto della Salute".

Te le proponiamo con l'idea di seguire il nostro percorso.... con gusto!

POLPETTE CECI E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di ceci lessati
- 1 melanzana
- 1 carota
- 1 spicchio d’aglio
- Basilico q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva
- Pangrattato q.b.

Preparazione:

1. Lava la melanzana e tagliala a dadini, lava e pela la carota e tagliala a dadini.
2. In una padella antiaderente scalda l’olio extravergine e fai rosolare lo spicchio d’aglio pelato e tagliato a metà, aggiungi le verdure tritate e fai cuocere fino a quando saranno diventate tenere.
3. In una ciotola versa i ceci che avrai precedentemente messo in ammollo per 12/24 ore e lessati in acqua salata, le verdure cotte e private dell’aglio, il basilico, il sale. Con un frullatore ad immersione frulla fino ad ottenere una crema non necessariamente omogenea. Aggiungi del pangrattato per creare un impasto lavorabile e amalgama bene tutti gli ingredienti. Aggiusta di sale.
4. Con le mani umide forma dei bocconcini della grandezza di una noce, passali nel pangrattato e adagiali su di una teglia con carta forno. Metti un filo d’olio e cuoci le polpette in forno statico preriscaldato a 200 °C per 10 minuti circa.

FINTA BANANA COCCO E MANDORLE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 banane piccole
- 400 g di crema di cocco
- 400 g di latte di mandorla non zuccherato
- 80 g di zucchero integrale di canna
- 1 mela verde
- 4 g di agar agar
- 1 baccello di vaniglia
- Scorza di 2 limoni (solo parte gialla)
- Succo di 2 limoni

Preparazione:

1. Con un coltellino ben affilato, ricava su un lato delle bucce di banana un’apertura rettangolare nel senso della lunghezza. Attenzione a non rompere le bucce perché verranno poi utilizzate come contenitori.
2. Estrai delicatamente la polpa della banana, taglia la mela a tocchetti. Bagna con il succo di limone e conserva in frigorifero.
3. In una piccola casseruola, versa la crema di cocco e il latte di mandorla, aggiungi l’agar-agar, lo zucchero, la vaniglia e le scorze di limone.
4. Fai sobbollire per circa 10 minuti, mescolando con una frusta. Filtra con un colino a maglie fitte, controllando che l’agar-agar sia completamente sciolto, e versa il liquido nelle bucce di banana che servono da stampi.
5. Lascia raffreddare in frigorifero e, una volta che sarà solidificato, taglia le estremità delle bucce, estraendo delicatamente le finte banane.
6. Frulla a banana e la mela per creare la salsa e servi insieme alla banana tagliata a tocchetti.

BURGER DI LUPINI

Ingredienti per i burger per 4 persone:

- 400 g lupini salati
- 2 cucchiai di farina di ceci
- 1 pizzico di sale
- 4 g semi di lino macinati
- 40 g semi di sesamo
- Aglio in polvere q.b.
- Cipolla in polvere q.b.
- Cumino q.b.
- Coriandolo q.b.
- Curcuma q.b.
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di tahina
- 1 manciata di prezzemolo

Per la salsa allo yogurt:

- 4 cucchiai di yogurt di soia al naturale
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di olio extravergine d’oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Aneto essiccato q.b.

Preparazione:

1. Metti in ammollo i lupini in una ciotola con abbondante acqua la sera precedente.
2. Trascorso il tempo di ammollo, scola e sciacqua bene sotto l’acqua corrente e togli la buccia da tutti i lupini.
3. Metti i semi di sesamo in una padella antiaderente e tostali a fuoco basso per 5 minuti.

4. In un frullatore metti i lupini sbucciati, i semi di lino, il succo di limone, la tahina, le spezie, la farina di ceci, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato e frulla fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Se dovesse risultare troppo secco, aggiungi un paio di cucchiai d’acqua.
5. Ungi una teglia antiaderente con un po’ d’olio.
6. Forma i burger con l’aiuto di un coppapasta unto con poco olio. Preleva un paio di cucchiai di impasto e schiaccialo all’interno dell’anello.
7. Una volta terminati i burger, spennella la superficie con un po’ di olio.
8. Passa i burger nei semi di sesamo tostati e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
9. Nel frattempo prepara la salsa di accompagnamento. In una ciotola metti lo yogurt, un pizzico di sale, l'olio evo, il succo di limone e l' aneto essiccato. Mescola con una frusta per amalgamare gli ingredienti e servila come accompagnamento ai burger