

TIMO E LENTICCHIE

RICETTE DI NATALE



.ANTIPASTI DI NATALE

Funghi shitake in chips di mais

Ingredienti

- 150 g funghi shiitake
- 1 Scalogno
- 100 g recioto di Soave bio
- q.b. Olio extravergine d'oliva
- q.b. Sale
- q.b. Pepe Chips di mais e parmigiano
- 60 g Parmigiano reggiano
- 20 g farina di mais io pignoletto

Crema alle noci

- 15 Gherigli di noci
- 100 g ricotta
- q.b. Latte
- q.b. Sale
- q.b. Erba cipollina

Preparazione

Lavate velocemente i funghi shiitake e tagliateli a fettine. Lavate e tritate uno scalogno e fatelo appassire con un filo d'olio extravergine in una padella. Aggiungete gli shiitake, fateli insaporire e bagnateli con il vino Recioto di Soave facendolo evaporare. Continuate la cottura per una decina di minuti, regolate di sale e pepe e mettete da parte. Preparate le chips di mais e parmigiano. Grattugiate il parmigiano, mescolatelo bene alla farina di mais. In una padella antiaderente versatene un cucchiaio alla volta livellandolo bene, i cerchi devono essere di circa 5 centimetri. Fate dorare, dopo un minuto girateli dall'altra parte e con una paletta appoggiatelo ad un rullo così da poter fare una specie di barchetta per contenere i funghi. Preparate anche delle cialde più piccole piane che potete infilare nella crema di noci o servire come chips con l'aperitivo. Per la crema di noci, tritate finemente le noci, aggiungete la ricotta e mescolate, amalgamate infine con un pochino di latte per ottenere una crema liscia e morbida. Alla fine unite anche qualche filo di erba cipollina tritata. In ogni chips curva posizionate al centro una cucchiata di funghi e affiancate la crema di noci



timo e lenticchie

Roll di crepes al miglio ripiene di carciofi noci e tofu

Impasto per le crepes

- 100 g farina di miglio
- 100 g farina tipo 2
- 400 g latte (vegetale di avena, soia, riso)
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico Sale ripieno
- 4 carciofi (fondi cotti)
- 200 g tofu (al naturale)
- 2 cucchiaini succo di limone
- 2 cucchiaini salsa di soia
- 10 gherigli di noci (tritati)
- 1 mazzetto germogli alfa alfa (decorazione)

Preparazione

Prendete il tofu e tagliatelo a quadretti. Tuffatelo in acqua bollente per 5 minuti e poi scolatelo e asciugatelo con carta cucina.

Preparate una marinatura con due cucchiaini di salsa di soia e il succo di limone.

Versatela sul tofu e lasciate da parte.

Se avete tempo potete preparare il tofu marinato già la sera prima, anche seguendo le indicazioni: come preparate il tofu marinato

Preparazione delle crepes:

Setacciate la farina 2 e la farina di miglio in una terrina e unitele a poco a poco nel latte vegetale fino ad avere una pastella liscia.

Aggiungete un cucchiaino di l'olio. Mescolate bene.

Lasciate riposare mezz'ora la pastella. Oliate con la carta da cucina la padellina, scaldatela a fuoco basso e poi alzate la fiamma a medio. Con un mestolino prendete un pochino di pastella, e versatela al centro del padellino ruotando velocemente con il polso in modo che si distribuisca bene. •

Riposizionate il padellino e continuate la cottura per un paio di minuti finché i bordi diventano dorati.

Delicatamente alzate e girate la crepe e continuate la cottura dall'altra parte per un minuto.

Fate scivolare la crepe su un piatto e continuate la cottura delle altre, ricordando di mischiare la pastella che altrimenti deposita farina sul fondo.

Preparazione dell'impasto:

Riprendete il tofu, scolatelo dalla marinatura e inseritelo nel bicchiere del frullatore ad immersione, unite un cucchiaino di olio, i carciofi tagliati a pezzetti, frullate ed eventualmente aggiungete un pochino di marinatura.

Frullate finchè avrete una crema corposa. Regolate di sapore. Unite le noci tritate.

Riempite una crepe alla volta con il composto, arrotolando.

Tagliate i rolls con un coltello molto affilato delicatamente, all'altezza di 3 cm. circa.

Servite con besciamella light e germogli freschi. Se volete trasformare le roll di crepes al miglio in un piatto unico ricordatevi sempre di farlo precedere da un'abbondante insalata mista di verdure crude.



Involtini di pasta fillo alle verdure

Ingredienti

- un rotolo di pasta fillo
- 2 zucchine bio
- 2 carote bio
- 1 melanzana bio
- 1 scalogno
- un pizzico di peperoncino
- sale, pepe, olio extra vergine q.b.

Preparazione

1. Lavate le verdure, pelate le carote e passate alla gratuggia a fori grossi sia carote che zucchine.

Tagliate a dadolini piccoli la melanzana, salatela leggermente e lasciatela perdere acqua dieci minuti. Asciugatela con uno scottex.

In una padella mettete un filo d'olio extra vergine, affettate uno scalogno e lasciatelo stufare.

Aggiungete le verdure, il pizzico di peperoncino, e saltatele dieci minuti o più fino a cottura.

Regolate di sapore, se piace unite come faccio io anche dei semi di lino tritati o semi di chia.

Stendete 4 fogli di fillo, ungete leggermente le mani e passatele tra un foglio e l'altro.

Tagliate delle strisce della giusta misura da fagottino e ponete un pò di ripieno. Arrotolate e piegate i lembi.

Passate in forno caldo a 200 gradi fino a doratura.



© Timo e lenticchie photo

Biscotti salati alle bietole

Ingredienti:

- 300 g di bietole cotte al vapore
- sale, pepe, olio e extravergine
- per i fiorellini:
- 100 g farina di tipo 1
- 40 g farina di grano saraceno
- 70 g di acqua
- 40 g di olio extra vergine di oliva
- 10 g semi di chia
- un pizzico di sale marino integrale

Preparazione:

Fate appassire in padella uno scalogno tritato fine, aggiungete le bietole cotte al vapore, qualche minuto per farle insaporire, lasciate raffreddare e tritatele.

In una terrina versate le due farine setacciate, i semi di chia, impastate unendo acqua e olio e il pizzico di sale, finchè avrete un impasto morbido ma che non appiccica.

Trasferitelo su di un foglio di carta forno, stenderlo sottile con l'aiuto di un altro foglio sopra.

Con la formina da biscotti a fiorellino ritagliate la pasta, con un cucchiaino posizionate al centro un cucchiaino di bietole tritate, richiudete con un altro fiorellino.

Passate in forno a 200 gradi per 20 minuti fino a doratura



PRIMI PIATTI DI NATALE

Crepes radicchio tardivo e noci veg

Ingredienti

150 g farina tipo 2
300 g latte vegetale (senza zuccheri)
30 g crema di mandorle (chiara 100% mandorle)
1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
1 pizzico sale marino integrale

Ripieno e completamento crepes

1 scalogno
300 g radicchio rosso di Treviso IGP, tardivo
50 g noci (tritate)
1 pizzico pepe
500 g besciamella (vegana)
1 cucchiaino timo
1 cucchiaino maggiorana
q.b. sale marino integrale
2 cucchiari olio extravergine d'oliva

Come preparare le Crepes

Setaccia la farina in una terrina e uniscila a poco a poco al latte vegetale fino ad avere una pastella liscia.

Lascia riposare mezz'ora.

Aggiungi la crema di mandorle, un cucchiaio d'olio e il sale. Mescola bene.

Olia con la carta da cucina la padellina, (io ho usato un 18 di diametro, scaldala a fuoco basso e poi alza la fiamma a medio.

Con un mestolino prendi un pochino di pastella, e versala al centro del padellino ruotando velocemente con il polso perchè si distribuisca bene.

Riposiziona il padellino e continua la cottura per un paio di minuti finchè i bordi diventano dorati.

Delicatamente alza e gira la crepe e continua la cottura dall'altra parte per un minuto.

Fai scivolare la crepe su un piatto e continua la cottura delle altre, ricordando di mischiare la pastella che altrimenti deposita farina sul fondo.

Prepara tutte le crepes e mettile da parte. Puoi preparare le crepes anche il giorno prima e tenerle in frigorifero.

Per il ripieno delle crepes radicchio e noci

Lava, taglia a pezzetti il radicchio tardivo e scola.

In una padella versa un cucchiaio d'olio extravergine e lo scalogno tritato.

Fai stufare qualche minuto poi unisci il radicchio, il timo, la maggiorana, sale e pepe e fai cuocere dieci minuti finché diventa tenero, facendo attenzione a non asciugarlo troppo, copri con un coperchio. Quando è cotto metti da parte.

Trita le noci. Prepara la besciamella come da ricetta che trovi nel mio blog

Assembla le crepes. Olia la teglia o le teglie mono porzione da forno, mescola il radicchio con 40 g di noci tritate e dei bei cucchiari di besciamella, regola di sapore. Prendi una crepe spalma un po' di ripieno e chiudi a metà, appoggia sulla teglia e prosegui con le altre.

Aggiungi l'altra besciamella, le noci rimaste e passa in forno 20 minuti a 180 gradi



Vellutata stellata

Ingredienti

- 300 g Zucca
- 100 g Spinaci
- 1 carota
- 1 Scalogno
- q.b. Brodo vegetale
- q.b. Timo
- q.b. Rosmarino
- q.b. Pepe
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. canapa decorticata

Preparazione

1. Per prima cosa lavate e spazzolate la zucca e tagliatela a pezzetti con la buccia infatti non si spreca nulla in cucina.

Poi lavate anche gli spinaci, tritate lo scalogno e sbucciate e tagliate a rondelle la carota.

In una pentola versate lo scalogno e fatelo stufare a fuoco lento con un goccio di olio extravergine spremuto a freddo.

Unite le verdure e fate insaporire. Coprite con brodo vegetale, aggiungete qualche fogliolina di timo e rosmarino e portate a cottura, ci vorrà una mezz'ora. Regolate di sapore con sale e pepe e rendete a vellutata con un minipimer ad immersione.

Servite con semini di canapa decorticata o in alternativa altri semini che preferite. In aggiunta a questo un filo d'olio e crostini dorati di pane integrale coppati a stella con delle formine da biscotti.



Lasagne di pane carasau e lenticchie beluga

Ingredienti

- 1 l latte di soia
- 120 g farina tipo 2
- 3 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino sale marino integrale
- 1 pizzico noce moscata

ingredienti per il ragù di lenticchie

- 200 g lenticchie (beluga)
- 1 carota
- 1 rametto sedano
- 1 scalogno
- 400 g pomodori datterini pelati
- 1 foglia alloro
- 1 rametto rosmarino
- 2 foglie salvia
- 3 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- 400 g brodo vegetale
- 6 fogli pane carasau

Preparazione ragù di lenticchie

Metti in ammollo le lenticchie per un paio di ore.

Trita la cipolla, carota e sedano. Versa in una pentola un cucchiaino di olio extravergine, unisci le verdure tritate e stufale per una decina di minuti.

Aggiungi le lenticchie scolate con l'alloro, e fai insaporire cinque minuti.

Aggiungi i pelati, e metà del brodo vegetale.

Cuoci per quindici minuti, controlla e aggiungi ancora brodo se serve.

Porta a cottura le lenticchie controllando, può volerci 25 minuti o 35 a seconda delle lenticchie.

Regola di sapore.

Besciamella

Prepara la besciamella. In una casseruola versa i tre cucchiaini di olio e la farina e fai tostare qualche minuto. Aggiungi il latte di soia, il sale e la noce moscata sempre mescolando porta a bollore. Abbassa la fiamma e fai addensare qualche minuto. Spegni

Assembla le lasagne di pane carasau e lenticchie

Preparati una ciotola con acqua calda e un pizzico di sale, ti servirà per immergere velocemente i fogli di pane carasau.

In una teglia da lasagne, versa una cucchiata di besciamella. Passa velocemente il primo foglio di pane nell'acqua e adagialo nella pirofila.

Versa a cucchiata la besciamella, aggiungi a cucchiata il ragù di lenticchie e procedi a strati, finendo con lenticchie.

Passa in forno a 180 gradi per una mezz'oretta



SECONDI PIATTI E CONTORNI

Polpettone di lenticchie ripieno

Ingredienti

I

- 300 g lenticchie di Castelluccio
- 1 carota
- 1 Scalogno
- 1 costa di sedano
- 3 foglie alloro
- 3 cucchiaini Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio concentrato pomodoro
- q.b. timo e salvia
- q.b. sale marino integrale
- q.b. pepe
- q.b. pangrattato o farina di lenticchie

Ripieno

- q.b. zucca al forno qualche fetta
- 100 g pisellini cotti
- 100 g spinacini al vapore
- 1 carota
- 1 Scalogno
- q.b. timo, maggiorana, basilico
- q.b. sale marino integrale
- q.b. pepe
- q.b. olio extravergine di oliva

Preparazione

Metti in ammollo un paio d'ore le lenticchie.

Trita sedano carote e scalogni e stufali in padella con un po' d'olio per qualche minuto.

Sciacqua le lenticchie e mettile a cuocere in acqua leggermente salata con una foglia d'alloro per 30/40 minuti, (dipende dalla lenticchia).

Scola bene le lenticchie e uniscile a metà del soffritto insaporendo bene anche con il concentrato di pomodoro bio L'altra metà di soffritto trasferiscila in una terrina e unisci le fettine di zucca cotta, gli spinacini spinacini al vapore tritati e piselli al vapore

Torniamo alle nostre lenticchie.

Falle ben insaporire per qualche minuto con un cucchiaino di salsa di soia, assaggiando e aggiustando di sale.

Passa poi tutto al mixer qualche secondo unendo anche qualche fogliolina di timo e aggiungendo pan grattato o se preferisci rimanere sul senza glutine, ti consiglio qualche cucchiainata di farine di lenticchie.

Frulla poco, quanto basta per avere un impasto non troppo morbido.

Stendi la carta forno bagnata e strizzata, trasferisci l'impasto e con altra carta forno appoggiata sopra e il mattarello stendilo non troppo sottile.

Spargi sopra il resto delle verdure e aiutandoti con la carta esterna arrotola strettino, forma un rotolo regolare, impacchettando bene ai lati.

Passa in forno a 180 gradi una mezz'oretta.

Lascia ben raffreddare prima di tagliare a fette.

Servi con verdura fresca, maionese veg e magari un pesto particolare, il mio era di foglie di carota.



© Timo e lenticchie photo

Insalata agrumi radicchio e tempeh

Ingredienti

1 cespo radicchio rosso di Treviso IGP, tardivo
1/2 cespo radicchio variegato di Castelfranco IGP
1/2 cespo radicchio (rosa)
1 arancia
1 pompelmo rosa
100 g tempeh
2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino zenzero fresco
4 bacche cardamomo

Preparazione

Lava il radicchio e taglia a striscioline. Pela a vivo arancia e pompelmo tagliando a cubetti, lasciando a parte qualche spicchio per spremere nella vinagrette.

Passa in padella a rosolare il tuo tempeh e poi taglia a cubetti. Mescola delicatamente radicchio, agrumi e tempeh. Prepara la vinagrette con pompelmo, arancio, olio, sale, e semini di 4 bacche di cardamomo schiacciate. Versa tutto sull'insalata e servi con zenzero fresco grattato



timo e lenticchie

Tenerina di Natale

Ingredienti

- 200 g cioccolato fondente al 70%
- 60 g olio di semi di girasole
- 100 g latte di mandorle
- 100 g acqua
- 50 g farina tipo 2
- 30 g farina di riso integrale (integrale)
- 100 g zucchero integrale di canna
- 8 g lievito in polvere per dolci (cremor tartaro)
- 1 pizzico sale marino integrale

decorazioni

- 100 ml pasta frolla
- 50 g ghiaccia all'acqua
- panna di cocco facoltativa

Preparazione

Trita il cioccolato fondente. Scioglilo a bagno maria. Emulsiona assieme acqua, olio, latte, versa sul cioccolato mescolando energicamente. Mescola farina, lievito, pizzico di sale, zucchero. Aggiungi il cioccolato e mescola ancora. Versa il composto in uno stampo rettangolare ricoperto di carta forno e passa in forno a 170 gradi per 30 minuti. Sforna e lascia raffreddare.

Nel frattempo prepara mezza dose di frolla che preferisci. Forma i biscottini ad albero di Natale e cuoci per circa 12 minuti.

Di solito le tenerine classiche sono accompagnate da panna, per cui visto che è Natale, puoi montare a panna di cocco di lattina, che avrai lasciato in frigorifero una notte e in freezer 20 minuti. Devi montare solo la parte grassa bianca che è in superficie. In alternativa vendono proprio i brikketti di panna di cocco e monti quella. Decora la tenerina come da foto, spolvera di zucchero a velo, e appoggia gli alberi di Natale che avrai decorato con la ghiaccia all'acqua, accompagna con panna vegetale.





Le cose più belle della vita non si trovano sotto l'albero ma nelle persone che ti stanno vicino nei momenti speciali.

Buon Natale

Daniela Boscaruolo