

Le ricette giuste

Secondi equosolidali



Cous cous con carne e verdure

250 gr. di cous cous precotto,
2 carote
1 cipolla
2 coste di sedano
400/500 gr. di carne rossa per spezzatino
4 cucchiaini di polpa o passata di pomodoro
4 semi di cardamomo
1 chiodo di garofano tritato
1 pizzico di peperoncino.

Preparazione: tostare il cous cous in una pentola antiaderente finché prende colore (3/4 minuti), poi cuocere secondo le istruzioni.

Tagliare la cipolla a fette e farla appassire in pentola con 2 cucchiaini d'olio, ed aggiungere un goccio di vino bianco. Aggiungere la carne, farla rosolare, aggiungere il pomodoro e le altre verdure tagliate a pezzi, cuocere lentamente fino a cottura completa, se necessita aggiungere brodo vegetale. A fine cottura aggiungere la spezie, cuocere per altri 5 minuti, spegnere, aggiungere il cous cous, mescolare e servire.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



FIORI DI ZUCCA FRITTI E RIPIENI

Dosi per 6 persone: 15 fiori di zucca, 200 g di riso, 25 g di burro, mezza cipolla, 1 spicchio di aglio (facoltativo), 4 dl di brodo vegetale, mezzo cucchiaino da caffè di curcuma, olio extra vergine d'oliva per friggere q.b. Per la pastella: 200 g di farina, un cucchiaino di lievito di birra in polvere, 30 ml di olio extravergine d'oliva, 250 ml d'acqua frizzante fredda, un uovo.

Preparazione: per la pastella mescolare la farina, il lievito, l'olio extravergine d'oliva, aggiungere l'acqua, mescolare, far riposare per 30 minuti poi aggiungere l'uovo leggermente sbattuto.

Per il riso: tritare la cipolla e l'aglio, far appassire con il burro in una pentola, mettere il riso, tostare. Sciogliere la curcuma con 2 cucchiari di brodo e aggiungerla al riso insieme al restante brodo.

Cuocere per 2/3 minuti. Trasferire il tutto in una pirofila con coperchio e cuocere in forno per altri 18/20 minuti.

Pulire i fiori di zucca con un canovaccio umido e lavare il pistillo, riempirli con il riso, chiuderli bene, passarli nella pastella e friggerli nell'olio extra vergine di oliva. Servirli ben caldi.

Idee: una volta fritti, i fiori si possono avvolgere in fette di speck o prosciutto crudo.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



Involtini di melanzane con quinoa

Per 4 persone

1 melanzana rotonda,
100 g di quinoa cruda,
1 pomodoro rosso maturo,
 $\frac{1}{2}$ peperone giallo,
2 cucchiaini di basilico fresco tritato,
150 g di feta greco,
olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione: tagliare la melanzana a fette sottili, cospargerle di sale e far riposare per 30 minuti. Nel frattempo far cuocere la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla se serve, e far raffreddare su un piatto. Tagliare a cubetti il pomodoro e il peperone, aggiungere il feta sbriciolato, il basilico e l'olio, la quinoa e mescolare in modo omogeneo. Grigliate le fette di melanzana e, una volta fredde, mettere al centro di ognuna mezzo cucchiaino del composto, arrotolarle e disporle su un piatto da portata.

Idee: insieme al composto di verdure aggiungere 20 g di cioccolato fondente a scaglie. Servire gli involtini con una salsa di rucola o vinagrette.



Le ricette giuste

Secondi equosolidali



Riso e pollo all'indiana

Per 4 persone

300 g di riso basmati,
6 etti di petto di pollo tagliato a pezzetti,
1 cipolla,
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curry, 1 cucchiaio di maizena, 2 semi di cardamomo,
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zenzero, $\frac{1}{2}$ stecca di cannella
panna da cucina,
olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: tritare la cipolla, farla appassire con 2 cucchiari di olio, aggiungere il pollo, rosolare e cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti, (se necessario aggiungere 2/3 cucchiaini di brodo vegetale); mescolare il curry con la maizena, aggiungere 4 cucchiari di panna da cucina, mettere il tutto sopra il pollo, cuocere per altri 2 minuti. Mentre si cuoce il pollo preparare il riso mettendo ad appassire l'altra mezza cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio, versare il riso e rosolarlo, aggiungere il doppio dell'acqua del riso, salare, mettere le spezie. Coprire e lasciare cuocere lentamente (vedere anche le istruzioni per la cottura sulla confezione di riso). A cottura ultimata il riso deve essere asciutto e con i chicchi separati. Versare il riso in un piatto da portata e nel mezzo mettere il pollo con la sua salsina.

