



## Patè di carote stufate e fagioli cannellini

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

T \_ tazza (una mug classica sui 150 gr circa)

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

6 carote medie

2 latte di fagioli cannellini

olio evo

limone

sale

Taglia le carote a rondelle, condiscile con olio e sale e inforna a 200° per mezzora o finchè non si abbrustoliscono bene.

Intanto frulla i fagioli cannellini con un po' di acqua, limone, olio e sale. Le quantità dipendono dal gusto personale.

Unisci le carote cotte e continua a frullare fino ad ottenere la consistenza desiderata.

Se lo vuoi più goloso aggiungi 2 o 3 C di Tahin (crema di sesamo), della senape o del pepe.





## Maionese alla curcuma

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

T \_ tazza (una mug classica sui 150 gr circa)

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

2 conf di panna di soia  
(circa 200 ml)

1 c sale

½ c pepe

3 c aceto di mele

1 c curcuma

50 ml olio evo

50 ml olio di mais o girasole di ottima qualità

Mescola tutti gli ingredienti tranne l'olio che aggiungerai a filo frullando tutto. Assaggiare e aggiustare a piacere. (si può aggiungere senape o limone).





## Farinata con verdure

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio  
c \_ cucchiaino  
T \_ tazza (una mug classica sui 150 gr circa)  
Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

2 T farina di ceci  
3,5/4 T acqua  
2 c di sale  
½ kg di foglia verde (spinaci, bietole, catalogna...)  
4 C olio evo  
sale

Metti a bagno la farina di ceci setacciata almeno per 3-4 ore, meglio se tutta la notte (con un po' di rosmarino se lo hai). In una padella fai scaldare dell'olio e uno spicchio d'aglio e cuoci le verdure precedentemente pulite e tagliate.

Versa le verdure nella teglia da forno, aggiungi l'olio e il sale nella pastella (pepe facoltativo), versa tutto nella teglia sopra le verdure e metti un pochino di sale grosso sulla superficie.

Inforna a forno caldo a 220° x 40 minuti. Lascia intiepidire prima di tagliare. Servire con maionese.





## Crostata con marmellata

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

T \_ tazza (una mug classica sui 150 gr circa)

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

250 farina integrale di farro

25 gr granella di nocciole

25 gr farina di mais

1 c lievito cremortartaro

1 pizzico di sale

½ c vaniglia in polvere (non vanillina)

150 gr malto di riso

75 ml olio di girasole

2 mele

noci a piacere

marmellata a piacere

Unisci le farine, il lievito, il sale, la vaniglia e mescola. A parte mescola olio di mais e malto di riso.

Unisci i due composti fino ad ottenere una palla morbida. Ricopri una teglia con carta da forno, aiutandoti con le mani disponi la pasta su tutta la superficie creando la base della crostata. Spalma la marmellata, aggiungi sopra delle fettine di mela sottili e aggiungi qualche noce sbriciolata.

Inforna a 170° per 25 minuti.





## Capunet

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

T \_ tazza (una mug classica sui 150 gr circa)

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

150 gr di riso semintegrale

mezzo cavolo tagliato fine

500 ml di brodo vegetale (cipolla, carota, sedano)

2 porri, 4 carote

1 confezione di tempeh

vino rosso

sale, olio evo

In una padella fai soffriggere un porro tagliato fine, aggiungi mezzo cavolo, fai tostare il riso e piano piano aggiungi del brodo come per fare un normale risotto cuocendolo per 20 minuti. Regola di sale. In un'altra pentola fai soffriggere il secondo porro, aggiungi le carote tagliate a piccoli cubetti ed il tempeh tagliato fine. Sfuma con il vino rosso e lascia cuocere per 15 minuti. Regola di sale. Unisci il contenuto delle due pentole e frullane una parte, in modo da avere una farcia morbida, ma compatta. Porta a ebollizione dell'acqua leggermente salata, immergi un cavolo intero, copri e lascia bollire per 10/12 minuti; in questo modo, dopo averlo scolato bene, potrai facilmente dividere le singole foglie facendole asciugare su un panno pulito. Elimina la costa centrale più coriacea, forma degli involtini con la farcia e riponili su una teglia ricoperta di carta da forno. Inforna per 10 minuti a 200° i capunet oliati, cosparsi di poco sale grosso e pangrattato a piacere. Servi con una salsa calda a base di pomodoro e tabasco a piacere.

