



# Cucina Naturale

## Verdure bollite velocemente con salsina

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

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

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

Verdure a piacere  
per la salsa:

2 C tahin (crema di sesamo)

2 c senape

Sbollentale in acqua salata per pochi minuti.

Alla lezione ho usato coste verdi, bianche e broccoli.

Condisci con abbondante salsa

Mischiare tahin e senape e far sciogliere con l'aggiunta di poca acqua per volta. Aggiustare di sale.





## Verdure Pressate

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

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

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

Verdure a piacere tagliate a fiammifero

sale

aceto umeboshi

semi di sesamo

Alla lezione ho usato daikon, carote e rapanelli (questi ultimi tagliati molto sottili)

Corspargili di sale (circa 2 c per mezzo chilo di verdura) o metti dell'aceto di umeboshi, girali bene e poi rionili in una ciotola con un piatto sopra e un peso (o nel pressaverdure se lo possiedi) per 1 o 2 ore. Passato il tempo, scolali (il liquido lo puoi riutilizzare per zuppe o come condimento) e servi con semi di sesamo tostati.





## Insalata di lenticchie con salsa agrodolce

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

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

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

400 gr lenticchie cotte al dente

1 mazzo di agretti cotti al vapore

1 ciuffo di foglie verdi dei rapanelli  
1/2 porro

Fai saltare in padella il porro tagliato molto fine e le foglie di rapanello con un po' di sale.

Unisci lenticchie, agretti, porri e foglie di rapanello.

Mescola tutto insieme e condisci con la salsa.

### Salsa:

2 C olio evo

1 C aceto di mele

1c malto di riso

1/2 c cumino macinato (facoltativo)

1 c raso di senape pepe





## Insalata di cereali con pesto di rucola

BY ALESSIA BATTAGLINO

### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

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

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

Grano saraceno

Riso nero

(le combinazioni dei cereali sono molte e tutte vanno bene)

(le quantità sono a piacere, io consiglio di farne sempre di più di quello che serve per un solo pasto e poi condirli al bisogno)

100 gr rucola

50 gr anacardi

(ammollati per almeno 4 ore)

50 gr pinoli

10 pomodori secchi

2 C aceto di mele

10 capperi dissalati

scorza 1/2 limone, olio evo, sale

Fai cuocere separatamente il grano saraceno per 20 minuti e il riso nero per 40 minuti. Una volta freddi uniscili in una ciotola. Frulla anacardi, pinoli e rucola aggiungendo piano piano l'olio e aggiusta di sale. Fai bollire i pomodori secchi in acqua e aceto, lasciali raffreddare e tagliali molto fini. Taglia fine anche i capperi. Unisci i cereali con il pesto, pomodori e capperi, grattugia sopra la scorza del limone. Aggiusta di sale, olio e pepe. Aggiungi a piacere erbe aromatiche e servi.



## Mousse al cioccolato fondente con fragole spadellate

BY ALESSIA BATTAGLINO



### Glossario:

C \_ cucchiaio

c \_ cucchiaino

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

Evo \_ extra vergine di oliva

### Ingredienti:

1 lt latte di soia alla vaniglia  
2 C amido di mais  
2 c agar agar in polvere  
1 c vaniglia  
2 C malto di riso  
150 gr cioccolato fondente 85%  
300 gr fragole fresche  
2 C zucchero di canna integrale (muscobado, dulcita o panela)

A freddo sciogli l'amido in poca acqua e uniscilo al latte, all'agar agar e alla vaniglia.

Porta a bollore, unisci malto e cioccolato, mescola fino a che non lo senti leggermente denso.

Mettilo ancora caldo in coppette o vasetti e lascia raffreddare.

Taglia le fragole a cubetti, falle saltare in padella con lo zucchero e versa un cucchiaio generoso ancora caldo sulla mousse e servi.

