



Insalata Tiepida di Borlotti e Verdure di Stagione Grigliate

INGREDIENTI

- Borlotti precotti (scolati e sciacquati)
- Zucchini
- Melanzana piccola
- Peperone (qualsiasi colore)
- Cipolla rossa piccola
- Qualche foglia di rucola fresca (da aggiungere a crudo)
- Un pizzico di paprika dolce
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe nero macinato fresco q.b.

PREPARAZIONE

- Lava le verdure. Taglia la zucchini, la melanzana, il peperone e la cipolla rossa a fette o a bastoncini non troppo spessi.
- Scalda una piastra o una griglia e spennella le verdure con un filo d'olio. Griglia le verdure su entrambi i lati finché non saranno tenere e leggermente dorate.
- Trasferisci le verdure in una ciotola e aggiungi i fagioli.
- Condisci con olio extra vergine d'oliva, paprika dolce, sale e pepe. Mescola delicatamente.
- Prima di servire, aggiungi la rucola fresca per un tocco di croccantezza.



Burger di Lenticchie e Melanzane

INGREDIENTI

- Lenticchie precotte (scolate e sciacquate)
- Melanzana piccola cotta al vapore o al forno
- Lievito secco in scaglie (facoltativo, 1-2 cucchiaini)
- Rosmarino fresco
- Sale, pepe
- Olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Taglia la melanzana a cubetti e frullala grossolanamente.
- Unisci la polpa della melanzana alle lenticchie cotte.
- Aggiungi rosmarino, sale, pepe e il lievito secco se lo usi.
- Frulla il tutto e forma dei burger.
- Puoi aggiungere della farina di ceci per renderli più compatti, o dell'albume di uovo per legarli meglio.

Cottura:

- Forno: 180°C per 25 min
- Padella: 6-7 min per lato
- Friggitrice ad aria: 190°C per 15-18 min
- A fine cottura condisci con olio EVO.

NOTE

Puoi preparare i burger in anticipo e surgelarli crudi.



Pasta di Piselli con Pesto Rosso di Peperoni, Pomodorini e Pinoli

INGREDIENTI

- Pasta di piselli
- Peperoni rossi
- Pomodorini ciliegino
- Pinoli (se previsti nella lista)
- Basilico fresco (un bel mazzetto)
- Origano
- Aglio in polvere o uno spicchio
- Sale, pepe
- Olio extravergine d'oliva

NOTE

Puoi provare anche con la pasta di ceci o di lenticchie.

PREPARAZIONE

- Lava i peperoni e i pomodorini e tagliali a metà. Elimina semi e filamenti bianchi dai peperoni.
- Disponi peperoni e pomodorini su una teglia. Inforna a 200°C fino a quando i peperoni non saranno teneri e leggermente abbrustoliti (circa 25-30 minuti).
- Una volta intiepiditi, toglila pelle dai peperoni (se preferisci, non è obbligatorio). Metti i peperoni e i pomodorini arrostiti in un frullatore. Aggiungi abbondante basilico fresco, un pizzico di origano, pinoli, aglio, sale e pepe. Frulla fino a ottenere una crema omogenea. Se necessario, aggiungi un cucchiaio o due di acqua calda per rendere la salsa più fluida.
- Porta a ebollizione abbondante acqua salata e cuoci la pasta di piselli secondo le istruzioni sulla confezione. Scolala al dente, conservando un mestolino di acqua di cottura.
- Versa la pasta nella ciotola con il pesto rosso e mescola bene. Se la salsa risultasse troppo densa, aggiungi un po' dell'acqua di cottura.
- Servi subito, guarnendo con qualche fogliolina di basilico fresco.



Per un gusto più interessante, puoi tostare i ceci per 4-5 minuti in una padella prima di unirli agli agretti.



Farinata alle Zucchine e Cipolle Rosse

INGREDIENTI

- Farina di ceci
- Acqua
- 1 cipolla rossa a fette sottili
- Zuccina tagliata a rondelle sottili
- Sale, pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Mescola la farina di ceci con l'acqua e un pizzico di sale. Lascia riposare almeno 30 minuti.
- Versa in una teglia foderata di carta forno e distribuisci sopra zucchine e cipolla.
- Cuoci in forno a 200°C per circa 30–35 minuti finché non risulterà dorata.
- A fine cottura irrori con l'olio.

NOTE

Può essere consumata anche a temperatura ambiente, si presta bene a pranzi veloci in ufficio o per un pic nic.



Hummus di Lenticchie al Curry con Verdure Croccanti

INGREDIENTI

- Lenticchie rosse o gialle decorticate
- Succo di 1/2 limone
- 1/2 cucchiaino di curry in polvere (o di più a piacere)
- 1/4 di cucchiaino di zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
- 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo)
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva
- Carote medie
- Coste di sedano
- Peperoni crudi

PREPARAZIONE

- Sciacqua bene le lenticchie sotto acqua corrente. Mettile in una pentola con acqua fredda. Porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere per circa 15-20 minuti, o finché non saranno molto tenere e avranno assorbito gran parte dell'acqua. Non è necessario scolarle completamente, un po' di liquido residuo aiuterà la consistenza. Lascia intiepidire.
- Trasferisci le lenticchie in un frullatore. Aggiungi il succo di limone, il curry, lo zenzero (se lo usi), l'aglio (se lo usi), il sale e il pepe.
- Frulla fino a ottenere una crema omogenea. Se necessario, aggiungi uno o due cucchiai di acqua per raggiungere la consistenza desiderata. Assaggia e regola i sapori.
- Prepara le Verdure: Mondale le verdure e tagliale a bastoncini (circa 5-7 cm di lunghezza).
- Disponi l'hummus in una ciotola al centro di un piatto da portata e circondalo con i bastoncini di verdure.



Insalata di Fagioli Cannellini e Verdure Arcobaleno

INGREDIENTI

- Fagioli cannellini precotti (scolati e sciacquati)
- Pomodorini (rossi, gialli, arancioni)
- Cetriolo
- Peperone (giallo o rosso)
- Carota
- Sedano
- Qualche foglia di basilico fresco
- Menta fresca
- Un pizzico di origano secco
- Olio extra vergine d'oliva
- Succo di 1/2 limone (o aceto di vino bianco)
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

- Taglia i pomodorini a metà o in quarti. Taglia il cetriolo, il peperone, la carota e il sedano a cubetti piccoli o a julienne, a seconda della preferenza.
- In una ciotola capiente, unisci i fagioli cannellini e tutte le verdure preparate.
- Trita finemente il basilico e la menta, poi aggiungili alle verdure insieme all'origano secco.
- Condisci con olio extra vergine d'oliva, succo di limone (o aceto), sale e pepe. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti.
- Lascia riposare l'insalata in frigorifero per almeno 15-20 minuti prima di servire, per permettere ai sapori di fondersi.

NOTE

Se sono previsti nella tua lista, puoi aggiungere anche il tonno in scatola o i gamberetti.