

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

ECCO TRE RICETTE PER INIZIARE A PORTARE GLI INGREDIENTI DI PRIMAVERA A TAVOLA! SE LE PROVI CONDIVIDI LA FOTO SU INSTAGRAM E TAGGAMI: @lorenzacucinaturale

PANCAKES DI CECI

1 mazzo di cipollotti freschi
2 carote
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di tamari
150 gr di farina di ceci
220 ml di acqua
sale
pepe
santoreggia
rosmarino

In una padella fare appassire i cipollotti affettati in due cucchiaini di tamari.

Tagliare a julienne le carote.

In una ciotola miscelare la farina di ceci e l'acqua in modo da avere una pastella densa.

Aggiungere i cipollotti, le carote, la santoreggia polverizzata e il rosmarino tritato.

Aggiustare di sale.

Scaldare una padella antiaderente leggermente oliata e versare un mestolo piccolo di pastella, cuocere fino a quando sarà dorato e poi girarle e continuare la cottura.

Io ho cotto circa 2 minuti per lato. Man mano che sono pronte metterle su carta assorbente.

Servire tiepide con una bella insalata.

PESTO DI RUCOLA

un mazzetto di rucola
50 gr di pinoli
2 spicchi di aglio
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
100gr tra parmigiano e pecorino grattugiati
un pizzico di sale

Tritare con il mixer i pinoli, aggiungere la rucola, il formaggio, il sale e l'aglio e tritare il tutto, aggiungendo all'ultimo l'olio facendolo amalgamare.

Il tutto va fatto nel modo più veloce possibile per evitare che le lame surriscaldino il composto. Versare la crema in un vaso di vetro sterilizzato e coprire con uno strato di olio, conservare in frigo.

Il pesto di rucola può essere usato per condire la pasta, spalmato sulle fette di pane e per insaporire verdure o riso.

LASAGNA DI FARRO E FAVE

250 gr di pasta per lasagne di farro
1 kg di fave fresche
100 gr di mandorle bianche
prezzemolo
1 litro di latte di soia
sale
4 cucchiaini di farina di riso integrale
noce moscata
olio evo
lievito alimentare in scaglie
shoyu

LORENZA MINONZIO

cucina naturale

www.lorenzaminonzio.it - ciao@lorenzaminonzio.it - 348.8967934

Sgranare le fave e sbollentarle per pochi minuti. Sgusciarle quindi dalla pellicina esterna più dura.

Preparare la besciamella: tostare la farina di riso, quindi unire due cucchiaini di olio evo con un pizzico di sale e mescolare bene, aggiungere poco per volta il latte di soia, continuando a girare per non formare grumi.

Portare a bollore e cuocere per circa 10 minuti, aggiungendo verso fine cottura della noce moscata.

La besciamella deve essere liquida.

Preparare il pesto: frullare nel mixer le mandorle e il prezzemolo con le fave, diluendo con un poco di acqua se necessario. Aggiustare di sale.

Ungere una teglia per le lasagne: versare un poco di besciamella e di pesto, ricoprire con uno strato di pasta. Continuare gli strati fino alla fine degli ingredienti e terminando con besciamella e pesto.

Sbattere due cucchiaini di shoyu con uno di olio e spennellare la superficie, cospargere poi con lievito alimentare in scaglie.