



cucina naturale

Anno XXII - N. 4
APRILE 2011
3,40 euro

più leggeri!

7 giorni a dieta
senza glutine

dolce Pasqua

golosi dessert
con la ricotta

PASTA
& SPEZIE
PIÙ GUSTO
COLORE
BRIO

trenta ricette
vegetariane



Ascanio Celestini
scelte sagge e ironia

Focaccia con
pomodori e cipollotti
allo zenzero



9 771592 356004
* Spedite Nuova - via Erla, 21 - 20157 Milano - ISSN 1120-3397
3568 Poste Italiane SpA - abbonamenti - Sped. in a.p. DL 353/2003
torino in L. 270/2004 n. 46 art. 1, comma 1, DCB Milano

www.cucina-naturale.it

LA PASTA e il ripieno



INTEGRALE - 570 Cal

Tre ricette di calzoni ricchi di verdure e dalle calorie più contenute. Nella versione che si ispira alla classica, c'è la farina integrale di kamut invece della bianca. Nel calzone vegan, i piselli fungono da fonte proteica al posto del "classico" formaggio. In quello light, la pasta diventa molto sottile e perciò occorre meno farina



Calzone di kamut con spinaci

Per l'impasto: 250 g di farina di kamut integrale, 80 g di farina bianca, mezzo cucchiaino di miele, 15 g di lievito di birra secco, 1 cucchiaio d'olio e. v. d'oliva, sale

Per il ripieno: 350 g di spinaci, 150 g di mozzarella di bufala, 150 g di ricotta vaccina, 150 g di pomodori pelati sgocciolati,

80 g di olive nere sminuzzate, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino, 2-3 cucchiaini d'olio e. v. d'oliva, sale, noce moscata, origano secco

Va preparato in anticipo

Per 4 persone

1 Setacciate le farine di kamut con quella bianca, formate la fontana, mettete al centro l'olio, un pizzico di sale e il lievito sciolto in acqua tiepida col miele. Lavorate la pasta versando in più volte circa 160 ml d'acqua tiepida. Formate una palla, copritela e fatela riposare per un'ora.

2 Appassite gli spinaci per 5 minuti con poca acqua e una presa di sale. Strizzateli, tritateli e lasciateli insaporire in



Calzone con carciofi e piselli

Tempi di preparazione: 50' Tempi di cottura: 50'

Per 4 persone Per l'impasto: 400 g di farina, 20 g di lievito di birra secco, 1 cucchiaio d'olio e. v. d'oliva, mezzo cucchiaio di zucchero, sale

Per il ripieno: 300 g di piselli, 6 carciofi, 4 cipollotti, 80 g di olive nere snocciolate, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di pinoli tostati, 1 cucchiaio di capperi, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 foglie di salvia, 5 cucchiaini d'olio e. v. d'oliva, sale, coriandolo e peperoncino in polvere (facoltativi)

Va preparato in anticipo

1 Impastate la farina con poco sale, l'olio e il lievito sciolto in acqua tiepida insieme allo zucchero. Versate gradualmente un bicchiere d'acqua tiepida. Dividete la pasta in 4 palle, copritela e lasciatela riposare per un'ora. **2 Stufate** in un tegame col coperchio i cipollotti affettati, i piselli, la salvia, un cucchiaio d'olio, poco sale e 4 cucchiaini d'acqua per 15 minuti. **3 Cuocete** i carciofi a spicchi in un tegame col coperchio insieme all'aglio affettato, a un cucchiaio d'olio, a 3 cucchiaini d'acqua e a poco sale. Una volta cotti, unite il prezzemolo, i capperi e le olive tritati insieme, i piselli, i pinoli, un pizzico di peperoncino e di coriandolo e finite con un goccio d'olio. Mescolate e levate dal fuoco. **4 Ricavate** 4 sfoglie dallo spessore di 2-3 mm e del diametro di 20 cm. Spennellatele con olio, sistematevi il ripieno condito con un filo d'olio e formate i 4 calzoni premendone bene i bordi. Adagiateli in una teglia foderata con carta da forno, spennellateli con poco olio e infornateli a 220 °C per 20 minuti.

VEGAN - 590 Cal

Calzone con acciughe e scarola

Tempi di preparazione: 45' Tempi di cottura: 30'

Per 4 persone Per l'impasto: 300 g di farina, 15 g di lievito di birra secco, 1 cucchiaio d'olio e. v. d'oliva, mezzo cucchiaio scarso di miele, sale

Per il ripieno: 400 g di scarola (o lattuga), 300 g di acciughe fresche spinate, 10 olive nere sminuzzate, 1 cucchiaio di capperi, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino, 1 cucchiaino di origano, 4 cucchiaini di olio e. v. d'oliva, sale, peperoncino in polvere

Va preparato in anticipo

1 Disponete la farina a fontana, aggiungete il lievito sciolto in acqua tiepida col miele, una presa di sale e l'olio. Impastate versando altra acqua tiepida (circa 180 ml) ottenendo un composto elastico. Poi copritelo e fatelo riposare per un'ora. **2 Condite** i filetti di acciuga con olio, sale, origano e peperoncino; teneteli in fresco. **3 Stufate** la scarola a striscioline con poco olio, l'aglio a fettine, una presa di peperoncino e una di sale in una padella col coperchio. Proseguite finché non sarà cotta e asciutta, a questo punto unite i capperi dissalati e le olive. **4 Stendete** la pasta formando una sfoglia tonda del diametro di circa 35 cm. Adagiatela in una teglia coperta con carta da forno, oliatela e distribuite in una metà la scarola, copritela col pesce e poi formate il calzone, chiudendo bene i bordi. Spennellatelo con olio e infornatelo a 220 °C per 5 minuti. Abbassate la temperatura a 190 °C e proseguite per 15 minuti circa.

LIGHT - 450 Cal

padella con un cucchiaio d'olio, l'aglio a fettine, il peperoncino e un po' di noce moscata. Dopo 10 minuti unite la ricotta, mescolate, eliminate il peperoncino e levate dal fuoco.

3 Tirate una sfoglia spessa 3 mm e del diametro circa di 33 cm; adagiatela su una teglia coperta con carta da forno.

4 Spennellate la sfoglia con olio, distribuite su una metà gli spinaci mescolati ai pelati tagliuzzati, le olive e la mozzarella a dadini. Versate un filo d'olio e profumate con l'origano. Coprite con l'altra metà della sfoglia e sigillate con cura i bordi premendo con le dita. Spennellate con poco olio e infornate a 220 °C per una ventina di minuti.