

LA MIA
CUCINA

Dicembre 2010 - n° 13

Vegetariana

bio



40 RICETTE
e scuola
PASSO PASSO

Intervista a...
uno di noi



Jo Squillo

Le buone abitudini

L'acquisto

più giusto

è equo

e solidale

LA MIA CUCINA VEGETARIANA N°13 - MENS. - ANNO 2 - € 3,90

Sprea
ITALY



00013

NATALE
Tavola in festa
con gli agrumi

POLPETTE DI **ceci** E **kamut con** BESCIAMELLA



Ingredienti per 4 persone

200g di **ceci secchi**
un **panino** di **farina**
di **kamut raffermo**
una **cipolla**
uno spicchio d'**aglio**
 $\frac{1}{2}$ gambo di **sedano**
un cucchiaino di **coriandolo**
un cucchiaino di **cumino in polvere**
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di **lievito**
400 ml di **besciamella** pronta
olio di semi di arachide
pepe nero in grani
sale

1 Immergiamo i ceci in una ciotola con acqua fredda e lasciamoli in ammollo per 12 ore. Trascorso il tempo indicato scoliamo i ceci e tritiamoli con un mixer, raccogliamo la purea ottenuta in una ciotola. Ammolliamo in poca acqua il panino di farina di kamut ridotto a pezzetti, strizziamolo e uniamolo alla purea di ceci.

2 Sbucciamo l'aglio e la cipolla, tritiamoli finemente insieme a $\frac{3}{4}$ del sedano, asciughiamo e incorporiamo il trito nel composto. Cospargiamo con le spezie e con il lievito in polvere e

mescoliamo con un cucchiaino di legno fino a ottenere un impasto omogeneo. Regoliamo di sale e pepe. Formiamo delle polpettine della grandezza di una noce e schiacciamole delicatamente.

3 Scaldiamo nel wok abbondante olio di semi di arachidi e friggiamo le polpettine, rigirandole con una paletta fino a doratura. Scoliamole con un mestolo forato e facciamole sgocciolare su carta assorbente. Suddividiamo in ciotole individuali, guarniamo con il sedano rimasto e serviamo accompagnando con la besciamella calda.



INSALATA DI kamut, orzo E legumi

ingredienti per 4 persone

150g di **kamut**
100g di **orzo integrale**
200g di **fagioli cannellini**
lessati al naturale
100g di **lenticchie**
lessate al naturale
uno spicchio d'**aglio**
2 **pomodori secchi**
4 cucchiaini di **olio**
extravergine d'oliva
2 cucchiaini di **hummus**
una **foglia** di **alloro**
rosmarino
timo
pepe in grani
sale

1 Sciacquiamo ripetutamente il kamut e l'orzo sotto l'acqua corrente e versiamoli in una pentola capiente con abbondante acqua fredda. Aggiungiamo lo spicchio d'aglio sbucciato e l'alloro e cuociamo a pentola semicoperta per un'ora e 10 minuti a partire dall'ebollizione.

2 Scoliamo i fagioli cannellini e le lenticchie dal loro liquido di conservazione e teniamoli da parte. In

una casseruola versiamo 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con i pomodori secchi, il rosmarino e il timo ben lavati e asciugati. Aggiungiamo i legumi scolati, il kamut e l'orzo e cuociamo per 10 minuti.

3 In una ciotola emulsioniamo l'olio rimasto, l'hummus, una presa di sale, una macinata di pepe e versiamolo sul composto, mescoliamo bene e serviamo subito, ben caldo.

