

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**  
½ gambo di **sedano**  
un cucchiaino di **coriandolo**  
un cucchiaino di **cumino in polvere**  
½ 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 ¼ 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.

