



# LE MIE RICETTE

## I legumi



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)

# BURGER DI LENTICCHIE

## ingredienti

250 gr lenticchie rosse decorticate

50 ricotta

2 cucchiaini di farina di riso

1 uovo

1 cucchiaio di pecorino grattugiato

cipolla rossa

½ bicchiere di vino bianco

olio q.b

sale q.b

## preparazione

In una pentola far imbiondire la cipolla tritata finemente con il vino bianco. Aggiungere le lenticchie con 350 ml di acqua, cuocere per trenta minuti e lasciar raffreddare. Assicurarsi che lenticchie siano ben asciutte e versarle in una ciotola, aggiungere l'uovo, il parmigiano, la farina e la ricotta privata del liquido. Lavorare l'impasto con le mani e amalgamare bene tutti gli ingredienti. Formare dei burger, metterli in una padella antiaderente e cuocerli fino a dorare le estremità. La cottura può avvenire anche in forno a 200°C per circa 15 min. Servire caldi con un filo d'olio.



# SFORMATO DI CECI

## Ingredienti

200g di farina di ceci  
2 zucchine  
2 fiori di zucca  
½ cipolla  
½ cucchiaino di curcuma  
peperoncino  
olio d'oliva  
sale

## Preparazione

Laviamo e tagliamo le zucchine a rondelle. Apriamo i fuori di zucca ed eliminiamo il pistillo interno. A questo punto tagliamo i fiori a listarelle sottili. Tagliamo la cipolla in pezzi abbastanza grandi. In un recipiente mescoliamo la farina di ceci con un bicchiere e mezzo d'acqua aggiungendo la curcuma e un pizzico di sale, fino ad ottenere una pastella morbida. Ora facciamo soffriggere la cipolla in una padella in cui abbiamo versato l'olio. Quando la cipolla si sarà imbriondita aggiungiamo le zucchine ed i fiori e facciamo cuocere il tutto per almeno 5 minuti. Aggiungiamo la pastella di ceci amalgamandola alle zucchine ed i fiori, facendo cuocere per altri 5 minuti. Una volta rosolata la parte sotto, rigiriamo la frittata aiutandoci con un coperchio. Facciamo cuocere ancora per almeno 5 minuti. Una volta pronta servite la frittata tiepida spolverandola con del peperoncino



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)

# CREPE' DI CECI E AVENA

## ingredienti

50 gr farina di ceci  
50 gr farina di avena  
3 cucchiaini di panna di soia  
1 pizzico di sale  
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva  
Acqua frizzante  
Verdure di stagione

## Preparazione

In una ciotola mescolate le farine con il lievito, unite la panna di soia, l'olio, il sale e l'acqua e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, se necessario utilizzare un frullatore per eliminarli i grumi. Con il mestolo prelevare la pastella e versarla in una padella antiaderente leggermente oleata. Cuocete le crêpe una alla volta da ambo i lati e adagiatele in un piatto, arrotolatele e accostatele una all'altra. Servitele con verdure crude di stagione.



# POLENTA CON LENTICCHIE

## Ingredienti

400 gr di farina di grano saraceno (oppure mais integrale)  
250 gr di lenticchie verdi  
1,5 lt di acqua  
1 cipolla  
1 peperoncino  
1 cucchiaio di prezzemolo  
olio EVO  
Sale

## Preparazione

Preparare il sugo di legumi facendo soffriggere la cipolla tritata con 1 cucchiaio di olio e uno di acqua e lasciare stufare per qualche minuto. Aggiungere le lenticchie precedentemente ammollate in acqua per 3 ore. A cottura ultimata aggiustare il sale, aggiungete peperoncino e prezzemolo a piacere. Preparate la polenta Tarragna stemperando la farina nell'acqua salata e bollente, fate cuocere mescolando per 40 min, quindi servitela calda con il sugo di legumi.



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)

# ZUPPA DI FAGIOLI PROFUMATA

## Ingredienti

250 gr di orzo

120 gr di fagioli freschi

400 gr di spinaci

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1/2 cucchiaino di rosmarino tritato

50 gr di mandorle

Olio evo

Sale

## Preparazione

Mettete in una pentola l'orzo con un litro e 200 ml di acqua e portate a bollore. Dopo 15 min aggiungete gli azuki e cuocete per altri 40 min mescolando ogni tanto.

Scottate gli spinaci in una pentola con poca acqua, strizzatevi e tritateli grossolanamente. Uniteli l'orzo con i fagioli, lo zenzero, un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale, mescolate e lasciate riposare nella casseruola coperta. Tritate grossolanamente le mandorle e mescolatele con il rosmarino. Servite spargendo sul piatto le mandorle e il rosmarino. Variante: la stessa ricetta può essere fatta anche con altre coppie di cereali e legumi, ma variando i tempi di cottura, farro e fagioli, orzo e fave, soia e riso.

