

Auguri di Buone Feste e Sereno 2021!

www.cucinadellanima.it



VASETTI DI ZUCCA IN SAOR

Ingredienti per 6 persone:

- 250 g di zucca
- 250 g di cipolle rosse
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- 30 g di uvetta
- 10 g di pinoli
- q.b. di olio extra vergine di oliva
- q.b. di sale marino fino

Sbucciate e tagliate la zucca a fettine sottili. Fatela stufare con un cucchiaino di olio e uno di acqua finché sarà tenera ma non troppo (dovrà tenersi integra). Tagliate finemente le cipolle con l'aiuto di una mandolina e in un'altra pentola fatela stufare con l'olio ed il sale. Quando saranno tenere aggiungete l'uvetta e sfumate con l'aceto di mele e il vino. Lasciate evaporare aceto e vino, poi continuate la cottura a fuoco lento, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, fino a quando saranno morbide. Tostate leggermente i pinoli. Lasciate raffreddare tutti gli ingredienti, metteteli a strati alternati in un vaso o in un bicchiere di servizio concludendo con dei pinoli e l'uvetta. Fate riposare in frigorifero per una notte intera prima di servire.



ZUPPA DI ZUCCA, ARANCIA E ZENZERO



Ingredienti per 4 persone:

- 1,5 litri di brodo vegetale
- 500 g di zucca a dadini
- 2 patate di media grandezza
- 1 cipolla
- 1 arancia bio
- zenzero fresco
- 150 g di grano saraceno
- sale
- olio e.v.o.

Tagliate la cipolla sottilmente e fatela appassire con un cucchiaino di olio e acqua quanto basta per tenerla morbida. Nel frattempo preparate la zucca ricavando 500 g di polpa tagliata a dadini. Pelate le patate e affettatele sottilmente. Unite le verdure alla cipolla e coprite con una parte del brodo vegetale. Portate a bollore, quindi abbassate la fiamma e lasciate cuocere.

Nel frattempo cuocete per assorbimento il grano saraceno con 300 ml di brodo vegetale. A cottura ultimata, tenetelo da parte.

Ricavate dei filetti dalla buccia dell'arancia, teneteli da parte, quindi spremetene il succo. Quando le verdure saranno ammorbidite, unite il succo dell'arancia, lo zenzero grattugiato finemente, quindi con un mixer ad immersione frullate tutto in modo da ottenere un composto omogeneo. Se la zuppa risultasse troppo densa aggiungete un altro poco di brodo caldo.

Servite la zuppa in delle ciotoline, versate sopra un paio di cucchiaini di grano saraceno, guarnite con la scorza dell'arancia e condite con un filo di olio a crudo.

POLPETTONE DI CAVOLO NERO E VERZA



Ingredienti:

- 400 g di patate
- 200 g di verza + 4 foglie intere
- 10 foglie di cavolo nero
- 1 porro
- 1 uovo
- 2-4 cucchiaini di pane grattugiato
- 1 cucchiaino di erbe di Provenza
- noce moscata
- sale marino integrale
- olio extravergine di oliva

Lessate le patate intere con la buccia per circa 10 minuti in pentola a pressione. Nel frattempo pulite le verdure: tagliate a rondelle il porro; a striscioline sottili il cavolo nero e la verza. In un cucchiaino di olio e due di acqua fate stufare il porro, aggiungete il cavolo nero e cuocete fino a che non sarà quasi cotto (a me è servita circa mezz'ora), unite quindi le verze e continuate la cottura. Salate e unite le erbe di Provenza. Sbucciate le patate ancora calde, passatele al passaverdura facendo cadere il purè in una ciotola. Unite la verdura preparata, regolate di sale,

lasciate intiepidire il composto, quindi aggiungete l'uovo leggermente sbattuto e una grattata abbondante di noce moscata. Mescolate bene e unite 2-4 cucchiaini di pangrattato. Scottate le foglie di verza per pochi minuti in acqua bollente, scolatele e asciugale con carta da cucina. Sistematele su un foglio di carta da forno oliata. Date al composto di verdura una forma a polpettone e trasferitelo sulle foglie di verza. Avvolgete il polpettone prima con le verze e poi con la carta, in modo da ottenere una grande caramella. Chiudete le estremità con spago da cucina, sistemate il polpettone in uno stampo rettangolare e cuocetelo in forno a 180° per 40 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, quindi tagliatelo a fette e servite.

BOCCONCINI AL CIOCCOLATO

Ingredienti per una teglia rettangolare (30 cm x 40 cm):

- 250 g di carote bio
- 120 g di mandorle (io con la pellicina)
- 120 g di zucchero integrale di canna
- 100 g di nocciole tostate
- 30 g di cacao amaro
- 40 g di farina di riso
- 180 ml di latte di soia
- 1 bustina di cremor tartaro
- 1 pizzico di sale
- la scorza grattugiata di un limone
- 150 g di cioccolato fondente (io al 50%)

Tritate finemente le carote, unite lo zucchero e la scorza di limone e mescolate. Unite il latte. Polverizzate la frutta secca e aggiungetela al composto assieme a farina, sale, cacao, lievito ed impastate tutto per qualche minuto. Versate il composto nella tortiera e informate a 180°C per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare, quindi spalmate con il cioccolato sciolto a bagnomaria assieme ad un paio di cucchiaini di latte di soia. Lasciate raffreddare nuovamente e tagliate a pezzetti (aiutandovi con una rotella taglia pizza), quindi mettete nei pirottini.

