

Indice delle ricette

1. Arrosto con salsa alle erbe - Pagina 1
2. Biscotti al cioccolato e tahina (pasta di sesamo) - Pagina 2
3. Broccoli al sommacco - Pagina 3
4. Budino di riso (tipo risolatte) con ananas marinato - Pagina 4
5. Butter chicken indiano - Pagina 5
6. Cacio e Pepe - Pagina 7
7. Caffè al cardamomo con pressa francese - Pagina 8
8. Cardi gratinati con besciamella speziata - Pagina 9
9. Cartoccio di pesce aromatizzato - Pagina 10
10. Cavolo con bumbu Bali - Pagina 11
11. Cavolo Romanesco con "curry spagnolo" - Pagina 12
12. Ceci croccanti speziati - Pagina 13
13. Chai tea - Pagina 14
14. Chai latte - Pagina 14
15. Cheesecake speziata - Pagina 15
16. Ciambella con infuso di ibisco, zucchero al cardamomo e spezie - Pagina 16
17. Crema di cavolfiore arrosto con funghi speziati - Pagina 17
18. Crema pasticcera veg all'annatto - Pagina 18
19. Curry verde di fagiolini - Pagina 19
20. Curry di merluzzo - Pagina 20
21. Curry di patate dolci e ceci - Pagina 21
22. Curry di zucca e lenticchie - Pagina 22
23. Curry di gamberi di Goa - Pagina 23
24. Curry Massaman Thai - Pagina 24
25. Dahl di lenticchie con olio tarka - Pagina 26
26. Fagiolini all'afghana - Pagina 27
27. Falafel tradizionali - Pagina 28
28. Fattoush - Pagina 29
29. Fave cremose con harissa e tahina - Pagina 30
30. Feta marinata o involtini di pasta fillo - Pagina 31
31. Finocchi zafferano, mandorle e arancia - Pagina 32
32. Gulasch di manzo all'ungherese - Pagina 33
33. Hummus di ceci classico - Pagina 34
34. Insalata con halloumi panato alle spezie ed erbe - Pagina 35
35. Insalata di bulghur e lenticchie con cocco, spezie e tofu speziato - Pagina 36
36. Karkadè - Pagina 37
37. Labneh alle erbe - Pagina 38
38. Fave alla cacciatora – Pagina 39
39. Mazzancolle grigliate all'arancia e sommacco - Pagina 40
40. Mousse al cioccolato ibisco e peperoncino - Pagina 41
41. Naan condito - Pagina 42
42. Olio o sott'aceto indiano con fieno greco - Pagina 43
43. Pane pepe e curcuma - Pagina 44
44. Patate dolci aromatiche - Pagina 45
45. Pera cotta speziata con crema inglese alla lavanda - Pagina 46
46. Pesce alla vaniglia alla mauriziana - Pagina 47
47. Pesce con salmoriglio (salsa di erbe) - Pagina 48
48. Pho vietnamita - Pagina 49
49. Plumcake ai semi con sciroppo speziato - Pagina 50
50. Pollo all'aglione della Nonna - Pagina 51
51. Curry di pollo espresso - Pagina 52



- 52. Pollo Kung pao - Pagina 53
- 53. Polpette di pesce con salsa thai - Pagina 54
- 54. Radicchio grigliato con senape e pepe bianco - Pagina 56
- 55. Risotto con scalogni alla vaniglia, stracchino e pancetta - Pagina 57
- 56. Risotto fusion Thai con nasello - Pagina 58
- 57. Satay thailandesi (spiedini di carne speziati) - Pagina 59
- 58. Shakshuka - Pagina 60
- 59. Sogliola con chermoula - Pagina 61
- 60. Spiedini di tofu alla pasta Korma - Pagina 62
- 61. Strudel di mele con pasta matta - Pagina 63
- 62. Tacchino alla provenzale - Pagina 64
- 63. Tahchin, sformato di riso persiano - Pagina 65
- 64. Tempeh glassato alle 5 spezie - Pagina 66
- 65. Torta cioccolato, caffè con variegatura alla ricotta e cacao - Pagina 67
- 66. Torta carote e cardamomo - Pagina 68
- 67. Trota salmonata Gravad (marinata svedese) - Pagina 69
- 68. Uova alla turca - Pagina 70
- 69. Vellutata di sedano rapa e noce moscata - Pagina 71
- 70. Maiale Vindaloo - Pagina 72
- 71. Zighini, spezzatino col berberè - Pagina 73
- 72. Zuppa di ceci al finocchio - Pagina 74
- 73. Harira marocchina, zuppa di carne e lenticchie - Pagina 75

Arrosto con salsa alle erbe

Ingredienti per 8 persone

- Un arrosto di carne (o pezzo di carne intero) da circa 1,6 kg
- 500 mL di acqua o brodo o latte
- Olio o burro q.b.
- Un bicchiere di vino bianco
- Due scalogni
- Due rametti di rosmarino
- 10 foglie di salvia
- Due grani di ginepro
- Sale, pepe q.b.

Procedimento

1. Scalda una casseruola sul fuoco con olio o burro.
2. Metti l'arrosto e rosola bene su tutti i lati.
3. Nel frattempo, trita lo scalogno.
4. Dopo aver rosolato tutto il pezzo di carne aggiungi alla casseruola scalogno, rosmarino, ginepro schiacciato e salvia.
5. Fai tostare per un minuto.
6. Sfuma con il vino e fai evaporare.
7. Copri con latte/acqua o brodo. Se usi acqua o brodo aggiungi almeno 100 g di latte così ti verrà una salsa bella cremosa.
8. Regola di sale pepe.
9. Fai cuocere col coperchio per 30-40 minuti o fino a perfetta cottura della carne (puoi aiutarti con un termometro a sonda per verificare la temperatura interna).
10. Togli dalla pentola l'arrosto, toglì il rosmarino e il ginepro, versa tutto il resto (scalogno, salvia, sughero) in un frullatore.
11. Frulla per ottenere una salsa bella cremosa. Se risulta troppo liquida riportala in pentola e falla bollire finché addensa, altrimenti aggiungi un cucchiaino di amido di mais e fai bollire.
12. Versa la salsa sull'arrosto tagliato e servi.

Puoi fare la stessa ricetta con polpettone di pesce, tofu e tempeh interi o anche con le verdure (es. cavolfiore tagliato a metà e brasato in pentola).

Biscotti al cioccolato e tahina (pasta di sesamo)

Ingredienti per 20 biscotti circa

- 70 g di olio di cocco o di semi o di sesamo
- 100 g di tahina (pasta di sesamo pura, al 100% sesamo)
- 110 g di zucchero grezzo o bianco
- 30 g di cacao amaro
- 180 g di farina per dolci, tipo 0
- 4 g di lievito per dolci
- 1 uovo (sostituibile, solo in questo caso, con mezza banana schiacciata)
- 100 g di cioccolato fondente a scaglie, facoltativo
- Un cucchiaino di estratto di vaniglia, facoltativo
- Un cucchiaino di spezie in polvere a scelta (es. cannella, cardamomo, pain d'epices, noce moscata, ..)

Procedimento

1. Unisci la tahina all'olio ed emulsiona bene.
2. Aggiungi uovo e zucchero, amalgama.
3. Aggiungi anche lievito, cacao, spezie, cioccolato tritato e mescola.
4. Infine, aggiungi la farina e amalgama il composto, senza mescolare troppo.
5. Forma delle palline con le mani o il porzionatore per gelato, arrotola leggermente e metti su una teglia con carta da forno.
Puoi far riposare qualche ora in frigo (anche una notte) e cuocere.
6. Cuoci a 165°C statico per 15 minuti se li vuoi morbidi o 20 minuti se li vuoi croccantini.



Broccoli al sommacco

Ingredienti per 2

- Una testa di broccolo
- Olio e sale q.b.
- Un cucchiaino di sommacco in polvere

Procedimento

1. Lava il broccolo.
2. Trita col coltello sottilmente, per creare una sorta di cous cous di broccolo.
3. Metti in una ciotola e condisci con abbondante olio, sale e sommacco.
4. Aggiungi altre spezie o erbe a piacere. Mescola con cura e servi.

Budino di riso (tipo risolatte) con ananas marinato

Ingredienti per 2

- 65 g di riso tipo Basmati
- 100 g di latte di cocco
- 100 g di acqua
- Un mazzetto di lemongrass
- 1/6 di radice di liquirizia o un cucchiaino di polvere
- Un cucchiaino di miele semplice o allo zenzero
- Scorza di mezzo limone o lime non trattato

- Un terzo di ananas maturo
- Scorza di limone: q.b.
- Mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
- Fava Tonka grattugiata: 1/2 fava (o vaniglia)
- Mezzo cucchiaino di zucchero tipo Dulcita, grezzo
- Succo di mezzo limone o mezzo lime
- Un passion fruit fresco

Procedimento

1. Monda l'ananas e taglialo a pezzi grandi.
2. Marina con lemongrass, scorza di limone, mezzo cucchiaino di peperoncino, un po' di fava tonka grattugiata (o vaniglia), mezzo cucchiaino di zucchero e mezzo succo di limone spremuto.
Metti sottovuoto o lascia in un contenitore classico.
3. Lascia marinare in frigorifero per almeno 1 ora, meglio se per una notte in frigo.
Sottovuoto puoi lasciarlo marinare anche fino a una settimana.

4. Sciacqua il riso basmati. Mettilo in una pentola con latte di cocco e acqua, lemongrass, scorza di limone, liquirizia e miele.
5. Cuoci per circa 10 minuti o finché il liquido non sarà assorbito. Mescola di tanto in tanto per non far attaccare il riso.
6. Versa il riso in stampi monoporzione o in uno stampo più grande. Lascia raffreddare in frigorifero per almeno un'ora.

7. Taglia l'ananas marinato a pezzetti.
8. Disponi sopra al riso e decora con passion fruit fresco.

Butter chicken indiano

Ingredienti per 2

- 300 g di petto di pollo circa
- 100 g di yogurt bianco non zuccherato
- Succo di un lime o limone
- Sale e pepe nero q.b.
- 1 cipolla rossa
- 2 pomodori ramati rossi (fuori stagione 4 cucchiaini di concentrato oppure 1 lattina di pelati)
- Un pezzo di zenzero da circa 30 g
- 2 spicchi d'aglio
- 75 g di anacardi spezzettati
- 60 g di panna fresca da cucina, non zuccherata
- Burro ghee o olio di semi q.b.
- Due cucchiaini di curry a tua scelta o Garam Masala oppure di mix di spezie così composto:
 - Un cucchiaino di paprika o peperoncino
 - Un cucchiaino di curcuma in polvere
 - Un cucchiaino di coriandolo in polvere
 - Un cucchiaino di cumino
- Coriandolo q.b.

Procedimento

1. Taglia la cipolla e i pomodori a pezzettoni ma non per forza regolari, tanto verranno cotti e frullati.
2. Pela lo zenzero, una parte la tagli a tocchetti, una la triti. Trita anche due spicchi d'aglio.
3. Taglia il pollo a tocchetti non troppo piccoli.
4. Metti in una ciotola e aggiungi gli ingredienti per la marinatura: yogurt, succo di lime o limone, un cucchiaino abbondante di curcuma in polvere, cumino, coriandolo, peperoncino. In alternativa possiamo aggiungi due cucchiaini di Garam Masala. Aggiungi anche un po' di sale e pepe. Mescola, copri e lasci marinare per minimo 2-3 ore in frigo, meglio una notte intera.
5. Scalda una pentola capiente con olio di semi/ghee e aggiungi zenzero, aglio e mix di spezie. Tosta velocemente.
6. Aggiungi le cipolle, mescola, poi aggiungi i pomodori.
7. Fai stufare a fiamma bassa, col coperchio, per 10-15 minuti (o finché le verdure sono morbide).
8. Nel frattempo, rosola in padella il pollo, scolato dalla marinatura.



9. Pronte le verdure frulla tutto con un goccio di acqua, un pizzico di sale e gli anacardi, ammollati o no. Ottenuta una crema densa, bella vellutata, la rimetti in pentola con il pollo rosolato.

10. Aggiungi la panna, amalgama e finisci la cottura per 20-25 minuti al più.

11. Servi con coriandolo (o prezzemolo) e pane naan.

Puoi usare tofu, tempeh, legumi, pesce o verdure in sostituzione al pollo.

Cacio e Pepe

Ingredienti per 2

- 180 g di bucatini o linguine o spaghetti grossi
- 2 cucchiari di pepe in grani a scelta
- 100 g di Pecorino stagionato o altro formaggio stagionato (non fresco)
- Scorza di un limone o lime

Procedimento

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata.
2. Tosta il pepe in una padella per 2-3 minuti per far sprigionare gli aromi.
3. Macina il pepe tostato e tienilo da parte.
4. In una ciotola, mescola il formaggio grattugiato con un mestolino di acqua di cottura della pasta per creare una crema, mescola con la frusta.
5. Scola la pasta al dente, conservando l'acqua di cottura.
6. Aggiungi una parte del pepe tostato, la scorza di limone e un po' di acqua di cottura alla pasta.
7. Mescola energicamente per creare una crema omogenea. Aggiungi altra acqua di cottura se necessario, ma senza esagerare.
8. Impiatta la pasta, completa con il sughino che si sarà formato, altro pepe macinato fresco e scorza di limone.



Caffè al cardamomo con pressa francese

Ingredienti per 2

- 220 g di acqua
- 30 g di caffè in polvere
- 4 bacche di cardamomo

Procedimento

1. Porta l'acqua a 90°C, con il bollitore, microonde o sui fornelli.
2. Macina il caffè e uniscilo al cardamomo aperto nella caraffa.
3. Lascia in infusione per 4 minuti poi filtra e servi.

Cardi gratinati con besciamella speziata

Ingredienti per 2 persone

- 300 g di cardi o altra verdura a scelta
- 50 g di burro o 40 g di olio
- 50 g di di farina tipo 0
- 400 g di latte vaccino o vegetale
- ¼ di noce moscata grattugiata
- Una bacca di pimento
- Formaggio grattugiato: q.b. (vegetale o normale)

Procedimento

1. Pulisci i cardi (o la verdura scelta) e tagliali a pezzi. Se usi una verdura che lo richiede, scottala prima in acqua bollente per 2-3 minuti.
2. Prepara la besciamella: sciogli il burro in una pentola, fallo tostare leggermente finché si scurisce e profuma.
3. Aggiungi la farina e mescola con la frusta.
4. Aggiungi il latte, meglio se caldo, e mescola bene con la frusta.
5. Cuoci la besciamella a fuoco medio, mescolando, finché non si addensa e bolle.
6. Togli dal fuoco e aggiungi le spezie grattugiate (pimento e noce moscata).
7. Aggiungi il formaggio grattugiato, se vuoi.
8. Disponi le verdure in una pirofila con un po' di burro. Coprile con la besciamella.
9. Gratina in forno con funzione grill per 10-15 minuti, o fino a doratura.

Cartoccio di pesce aromatizzato

Ingredienti per 2

- 2-4 filetti di pesce a scelta
- Un mazzetto di erbe a scelta (foglie di sedano, gambi e foglie di aneto, menta..)
- Una manciata di spezie intere a scelta (cannella, anice stellato, cardamomo, ecc..)
- Olio evo, sale, pepe q.b.
- Foglie di porro o gambi di sedano q.b.

Procedimento

1. Lava e monda le erbe.
2. Prepara i cartocci: disponi un filo d'olio sul fondo di un foglio di carta da forno o alluminio.
3. Disponi le erbe (o le spezie) sul fondo del cartoccio.
4. Metti il pesce sopra le erbe/spezie, completa con sale e pepe. Chiudi bene il cartoccio, con lo spago.
5. Per la cottura in padella: disponi foglie di porro (o gambi di sedano) sul fondo di una padella, appoggia i cartocci sopra.
Versa un bicchiere d'acqua, copri e cuoci per 10 minuti.

Se vuoi cuocere in forno inforna a 200°C per 10 minuti.
6. Servi il pesce cotto al cartoccio con una citronette alle erbe o una salsa speziata (es. salsa allo yogurt e zafferano).

Cavolo con bumbu Bali

Ingredienti per 2

- 1 cavolo a scelta o pak choi o altro a scelta
- 80 g di bumbu bali o altra pasta aromatica
 - 1 piccolo scalogno intero
 - 2 spicchi d'aglio
 - Un pezzo di zenzero da circa 20 g
 - Un pezzo di curcuma da circa 20 g
 - 1 peperoncino
 - 15 g di arachidi o altra frutta secca
 - Un cucchiaino di coriandolo in grani o polvere
 - Un cucchiaino di pepe in grani o polvere
 - 2 chiodi di garofano
 - Un cucchiaino di galanga in polvere (facoltativa)
 - Una grattugiata di noce moscata
 - 10 g di salsa di soia e/o succo di lime
 - Facoltativa: 15 g di pasta di gamberi

Procedimento

1. Prepara la pasta:
 - a. pesta le spezie nel mortaio o macinale.
 - b. Trita grossolanamente arachidi e peperoncino.
 - c. Trita finemente aglio, scalogno, curcuma e zenzero con un mixer o mortaio, per ottenere una pasta grossolana.
 - d. Unisci i tre elementi e amalgama. Aggiungi la salsa di soia e la pasta di gamberi.
2. Lava e monda i cavoli, tagliali a spicchi.
3. Cuocili a vapore per 15 minuti, puoi anche aromatizzare l'acqua con erbe e spezie.
4. Spennella gli spicchi di cavolo cotto con la pasta bumbu Bali.
5. Servi così.

Se il sapore è troppo forte per te puoi cuocere la pasta prima di spennellarla sul cavolo oppure cuocere gli spicchietti spennellati in forno a 180°C per altri 15 minuti.

Cavolo Romanesco con “curry spagnolo”

Ingredienti per 2

- Un cavolo romanesco o altra verdura
- 80 g di pasta “curry spagnolo” (Romesco):
 - Un piccolo scalogno
 - 55 g di anacardi o mandorle o altra frutta secca
 - 1/2 cucchiaino di paprika dolce e 1/2 cucchiaino di paprika affumicata oppure un piccolo peperone cotto arrosto
 - Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
 - Olio evo e sale q.b.

Procedimento

1. Ammolla la frutta secca con acqua calda.
2. Scola e aggiungi lo scalogno, il concentrato di pomodoro, i due tipi di paprika (o i peperoni in estate), un bel giro d’olio e un pizzico di sale.
3. Frulla per ottenere una crema densa, abbastanza liscia e omogenea. Aggiungi acqua se necessario.
4. Trasferisci in un contenitore per la conservazione oppure in stampi monoporzione.
5. Spennella la pasta sulla verdura tagliata a metà. Copri tutti i lati, tutti i punti.
6. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 20-25 minuti, o finché la verdura è cotta e dorata.

Ceci croccanti speziati

Ingredienti per 2

- 200 g di ceci già cotti
- Due-tre cucchiari di spezie a scelta (sommacco, paprika, berberè oppure erbe)
- Un pizzico di sale
- Un cucchiaino di zucchero
- Tre cucchiari di olio extravergine d'oliva

Procedimento

1. Condisci i ceci con le spezie, sale, zucchero e abbondante olio. Mescola bene.
2. Disponi su una teglia con carta forno o tappetino in silicone. Cuoci in forno ventilato a 170-180°C per 15-30 minuti, o finché croccanti. Mescola di tanto in tanto per assicurare una cottura uniforme.

In friggitrice ad aria bastano 5-10 minuti a 200°C, funzione ventilazione attiva.

Servi come aperitivo o usa per guarnire le insalate, come elemento croccante.

Chai tea

Ingredienti per due persone

- 2 tazze di acqua (circa 500 g)
- 2 cucchiaini di tè nero (Assam o Darjeeling)
- 1 cucchiaino di miscela Chai Masala
- Un pezzo di zenzero fresco
- Miele o zucchero di canna (facoltativo)

Procedimento

1. Porta l'acqua a ebollizione in un pentolino.
2. Aggiungi il mix di spezie, lo zenzero e il tè nero.
3. Spegni, lascia in infusione per 4 minuti.
4. Filtra e versa nelle tazze.
5. Aggiungi a piacere miele o zucchero di canna. Servi caldo.

Chai latte

Ingredienti per due persone

- 1 tazza di acqua (circa 250 g)
- 2 cucchiaini di tè nero (Assam o Darjeeling)
- 1 cucchiaino di miscela Chai Masala
- Un pezzo di zenzero fresco
- Miele o zucchero di canna (facoltativo)
- 1 tazza di latte (circa 250 g)

Procedimento

1. Porta l'acqua a ebollizione in un pentolino.
2. Aggiungi il mix di spezie, lo zenzero e il tè nero.
3. Lascia in infusione per 3 minuti.
4. Filtra e rimetti in pentola con il latte, riporta a bollore.
5. Servi. Aggiungi a piacere miele o zucchero di canna.

Cheesecake speziata

Ingredienti per 10 porzioni

- 800 g di formaggio cremoso (mascarpone, yogurt greco, ricotta)
- 250 g di zucchero a scelta
- 35 g di farina per dolci
- 3 uova intere
- Un cucchiaino di mix spezie per vin brulè (cannella, scorza d'arancia, chiodi di garofano, anice stellato)
- Succo di mezza arancia

- 300 g di biscotti secchi
- 100 g di burro fuso oppure 70 g di burro e 30 g di burro d'arachidi (oppure 30 g di confettura)

- Un melograno
- 200 g di succo di arancia e melograno
- 2 g di agar agar

Procedimento

1. **Base:** frulla i biscotti con le spezie. Aggiungi il burro fuso o, se vuoi, burro d'arachidi, confettura di mandarini o succo d'arancia.
2. **Farcia:** mescola formaggio cremoso, zucchero, succo d'arancia e farina. Aggiungi le uova e amalgama.
3. Compatta la base di biscotti sul fondo e sui bordi di uno stampo adatto al bagnomaria. Versa sopra la farcia.
4. Cuoci a bagnomaria a 180°C per circa un'ora/un'ora e 20 minuti.
5. Lascia raffreddare fuori dal frigo, poi riponi in frigorifero per una notte.
6. Prepara una gelatina con melograno, succo e scorza d'arancia, e agar.
7. Decora la cheesecake con la gelatina, chicchi di melograno, mandarini, scorza d'arancia, lamponi e fiori a scelta.

Ciambella con infuso di ibisco, zucchero al cardamomo e spezie

Ingredienti per uno stampo tondo a ciambella da 24 cm

- 250 g di uova (circa 5) a temperatura ambiente
- 100 g di zucchero semolato o velo
- 100 g di zucchero al cardamomo o alla vaniglia (secondo ricetta del corso)
- 100 g di Karkadè (infuso di ibisco) oppure altro infuso a tua scelta o latte
- 100 g di olio extra vergine di oliva
- 250 g di farina di grano tenero tipo 0
- 12 g di lievito per dolci
- Un cucchiaino di spezie a scelta, tipo pain d'épices, cannella, fava tonka o anche pasta/estratto di vaniglia
- Un cucchiaino di [zucchero al cardamomo](#)

Procedimento

1. Unisci infuso e olio in una caraffa.
2. Monta le uova con lo zucchero, finché diventano molto spumose e gonfie. Montale bene, non poco, altrimenti la torta non crescerà.
3. Mescolando a mano, aggiungi i liquidi e le polveri (farina, lievito, spezie) setacciate, alternando i due composti. Mescola con un lecca pentole dal basso verso l'alto, senza smontare il composto.
4. Versa il composto in uno stampo da ciambella oliato e infarinato.
5. Cuoci a 180°C statico per 35-40 minuti o finché infilzando con lo stecchino esce completamente pulito.

Crema di cavolfiore arrosto con funghi speziati

Ingredienti per 2

- Mezzo cavolfiore a scelta
- Una testa di aglio
- Olio evo, sale, pepe q.b.
- 200 g di funghi Freschi o Secchi
- Un tocchetto di burro
- Due bacche ginepro
- Un cucchiaino di macis o noce moscata in polvere
- 200 g di latte vegetale o vaccino
- 50 g di panna fresca o uht, facoltativa
- Aneto fresco (q.b.)
- Semi croccanti piccantini q.b. (dalla ricetta dei Crackers di semi del corso)

Procedimento

1. Taglia il cavolfiore (o altra verdura) a pezzi grandi. Disponi su teglia da forno.
2. Aggiungi una testa d'aglio senza calotta. Cospargi tutto con un po' d'olio.
3. Inforna a 175°C per 30-35 minuti, o finché le verdure sono morbide e tostate.
4. Nel frattempo, scalda una padella con il burro, aggiungi le bacche di ginepro schiacciate e il cucchiaino di macis.
5. Mescola e aggiungi i funghi a pezzetti. Cuoci per il necessario, facendoli scongelare e asciugare se usi quelli congelati. Aggiungi sale.
6. Trasferisci le verdure arrostate in un frullatore.
7. Aggiungi un goccio di olio, il latte vegetale e abbondante sale.
8. Frulla fino ad ottenere una crema liscia. Aggiungi altro liquido se necessario e aggiusta di sale.
9. Impiatta la vellutata, aggiungi i funghi speziati, decora con aneto fresco e semi croccanti.

Crema pasticcera veg all'annatto

Ingredienti per 2

- 250 g di latte vegetale
- 75 g di zucchero a scelta
- 15 g di amido di mais
- Da una punta di cucchiaino fino a un cucchiaino di annatto oppure altra spezia
- Polvere di caffè o nibs di cacao per decorare

Procedimento

1. Pesta l'annatto con lo zucchero nel mortaio o macina col macina spezie. Metti il cucchiaino intero se vuoi la crema sia anche insaporita, altrimenti solo una punta di cucchiaino per il colore.
2. Aggiungi l'amido e amalgama.
3. Metti in un pentolino e aggiungi il latte vegetale. Mescola con una frusta per evitare grumi.
4. Metti sui fornelli e cuoci mescolando continuamente, finché non si addensa e inizia a bollire.
5. Filtra la crema e versa in coppette monoporzionamento.
6. Puoi servire calda o lasciar freddare, servi con un po' di polvere di caffè o nibs di cacao oppure con crumble o biscotti.

Se vuoi "alleggerire" il composto aggiungi 100 g di panna vegetale montata e amalgama delicatamente con un leccapentole.

Curry verde di fagiolini

Ingredienti per 2

- Una noce di burro, semplice o alle spezie
- 400 g di fagiolini o altra verdura da cuocere
- Acqua q.b.
- Riso per accompagnare
- 80 g di salsa verde (curry italiano):
 - 45 g di erbe fresche a scelta (prezzemolo, basilico, origano..)
 - ½ spicchio d'aglio
 - 4 capperi sotto sale, dissalati
 - 1 filetto di acciuga sott'olio
 - 15 g di pane secco raffermo
 - 15 g di aceto di vino bianco
 - Acqua q.b.
 - Un tuorlo sodo
 - Olio extravergine d'oliva q.b.

Procedimento

1. Prepara la salsa verde: ammolla il pane con aceto e acqua. Strizzalo e mettilo in un bicchiere del frullatore.
2. Aggiungi le uova/i tuorli, acciughe e capperi, un goccio d'olio e frulla per rendere cremoso e omogeneo. Aggiungi anche le erbe e un altro goccio d'olio. Frulla fino a rendere omogenea, assaggia e regola il sapore col sale, se necessario.
3. Sciogli il burro in padella, aggiungi la salsa verde fresca o congelata (fai sciogliere in padella per 1-2 minuti).
4. Unisci i fagiolini freschi o congelati, aggiungi un bicchiere di acqua. Copri col coperchio e fai cuocere per 5-6 minuti.
5. Servi il curry verde con riso basmati.

Curry di merluzzo

Ingredienti per 2

- 280 g di polpa di pesce a scelta (merluzzo, nasello, lanzardo, lampuga..), pulita
- Una lattina di latte di cocco da circa 200 g
- Una cipolla rossa
- Qualche cucchiaino di curry
- Un cucchiaino di amido di mais o fecola di patate (10g)
- Prezzemolo o finocchietto q.b.
- Sale, pepe, olio evo q.b.

Procedimento

1. Prepariamo il pesce: lo sfilettiamo, delischiamo e spelliamo.
Tagliamo a tocchetti regolari, più o meno grandi in base alla consistenza finale che desideriamo.
2. Tagliamo la cipolla a mezzesfondelle.
3. Scaldiamo una casseruola con un filo di olio, aggiungiamo la cipolla e il curry, mescoliamo e tostiamo per alcuni minuti.
4. Aggiungiamo il pesce, il latte di cocco e acqua a coprire. Lasciamo cuocere per 20 minuti con coperchio e 10 minuti senza coperchio, per fare evaporare parte del liquido.
5. A parte, stemperiamo l'amido con un goccio di acqua, usando una frusta. Versiamo nel pesce e aspettiamo addensarsi.
Regoliamo di sale e aggiungiamo prezzemolo o coriandolo a piacere.
6. Serviamo con foglie di finocchietto e pane naan a parte.

Curry di patate dolci e ceci

Ingredienti per 2

- 2 patate dolci o 300 g di verdura a scelta
 - 1-2 cipolle bianche o gialle
 - Un cucchiaino di curry in polvere a scelta (indiano, thailandese, malese...)
 - 200 g di latte vegetale o vaccino o acqua/brodo vegetale
 - Olio di semi o d'oliva, sale q.b.
 - 200 g di ceci o legumi già cotti
-
- Per accompagnare: 200 g di cous cous oppure pane tipo naan

Procedimento

1. Pela le patate e tagliale a tocchetti.
2. Sbuccia le cipolle e tagliale a fettine.
3. Scalda una padella o pentola sul fuoco, aggiungi olio o burro e fai scaldare.
4. Aggiungi la polvere di curry e mescola bene. Tosta velocemente.
5. Aggiungi le cipolle, mescola e aggiungi una presa di sale.
6. Dopo alcuni minuti, aggiungi anche le patate e i ceci, mescola bene.
7. Copri con latte e/o acqua/brodo. Fai cuocere coperto per 15-20 minuti.
8. Preleva una parte del composto e frulla, rimetti poi in pentola.
9. Servi il curry con cous cous oppure naan.

Curry di zucca e lenticchie

Ingredienti per 2

- 200 g di lenticchie rosse secche
- 400 g di zucca tipo Delica
- 100 g di pasta curry a scelta
- 200 g di latte di cocco non zuccherato
- 200 g di acqua
- Sale q.b.
- Frutta secca piccantina q.b., facoltativa
- Coriandolo o prezzemolo q.b.

Procedimento

1. Sciacqua le lenticchie con abbondante acqua fredda.
2. Metti le lenticchie in una pentola (o slow cooker).
3. Aggiungi la zucca tagliata a tocchetti.
4. Unisci la pasta curry (o spezie in polvere a scelta) e copri con latte di cocco e acqua.
5. Aggiungi abbondante sale, copri e fai cuocere. Se cuoci in pentola sui fornelli serviranno 30-40 minuti a fiamma bassa.
In slow cooker puoi cuocere con funzione HIGH per 4 ore o LOW per 8 ore.
6. A fine cottura, puoi frullare il composto per renderlo cremoso o lasciarlo così.
7. Servi la zuppa calda, completando con frutta secca piccantina e coriandolo.

Curry di gamberi di Goa

Ingredienti per 2

- Un cucchiaino di curry di Goa intero o in polvere
- 300 g di gamberi freschi o congelati
- Un cucchiaino di pasta di aglio, facoltativa
- Olio evo e sale q.b.
- 100 g di latte di cocco o vaccino o vegetale
- Riso basmati per servire
- Un cucchiaino di nigella
- Un cucchiaino di cocco rapè

Procedimento

1. Tosta le spezie del curry per alcuni minuti in padella.
2. Fai raffreddare poi macina finemente.
3. Scalda una padella con olio.
4. Aggiungi i gamberi e rosola/fai sigillare velocemente.
5. Aggiungi la pasta d'aglio e la polvere di curry. Mescola.
6. Dopo poco copri con latte (o altro liquido), copri col coperchio e cuoci per 5-6 minuti.
7. Servi il curry con riso basmati e, se vuoi, cospargi con nigella e cocco rapè.

Curry Massaman Thai

Ingredienti per 2

- Mezza zucca delica
- Due patate
- Due carote
- 80 g di pasta Massaman
 - Uno scalogno piccolo
 - Mezzo spicchio d'aglio
 - Un pezzo di zenzero da circa 20 g
 - Un pezzo di galanga da 10 g oppure un cucchiaino di polvere
 - 1 pezzo di curcuma, circa 20 g
 - Un peperoncino (mezzo se preferisci una versione più leggera)
 - Un cucchiaino di salsa di ostrica o di pesce o succo di lime
 - Olio evo o di semi q.b.
- 1 cucchiaino di pepe, 2 foglie di kaffir lime, una piccola stecca di cannella, un anice stellato
- 250 g di latte di cocco non zuccherato
- 250 g di acqua
- Qualche rametto di lemongrass
- Salsa di soia oppure ostrica
- Succo di un lime

Procedimento

1. Prepara la pasta Massaman: pela curcuma, zenzero, aglio e scalogno/cipollotto. Svuota un po' i peperoncini dai semi.
2. Taglia a pezzettoni e metti tutto in un cutter.
3. Aggiungi la galanga, fresca o in polvere. Trita per ottenere un trito fine.
4. Aggiungi la salsa di ostrica o pesce, un goccio di olio e frulla per rendere pasta.
5. Prepara un infusore o mazzetto con le spezie intere. Se usi le polveri le aggiungerai verso fine cottura.
6. Taglia la zucca, le carote e le patate pelate a tocchetti.
7. Prepara una pentola, metti il latte di cocco e allunga con l'acqua. Aggiungi la pasta e stempera.
8. Unisci l'infusore con le spezie, il lemongrass, un goccio di salsa di soia oppure ostrica. Aggiungi anche le verdure, mescola bene.
9. Fai cuocere per 20-30 minuti a fiamma vivace. Rimuovi gli aromi e impiatta.



10. Completa con arachidi tostate e una spruzzata di succo di lime.

Dahl di lenticchie con olio tarka

Ingredienti per 2

- 100 g di lenticchie rosse secche
- Due cipolle bianche o bionde
- Uno spicchio di aglio
- Un peperoncino
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 100 g di pelati o passata di pomodoro o 2 pomodori freschi (in stagione)
- Olio evo e sale q.b.
- Un cucchiaino di semi di cumino
- Mezzo cucchiaino di curcuma
- Un cucchiaino di Garam Masala
- Coriandolo e raita per servire

Procedimento

1. Sciacqua le lenticchie più volte in acqua fredda.
2. Trita aglio e cipolla. Taglia a metà il peperoncino.
3. Metti lenticchie, aglio e cipolla in una pentola e copri con acqua. Cuoci finché le lenticchie sono morbide (circa 20 minuti)
4. Aggiungi pelati (o passata/pomodori freschi) e il peperoncino. Cuoci ancora finché gli elementi diventano morbidi e il composto un po' più asciutto (10 minuti).
5. Prepara l'olio Tarka: scalda l'olio in un pentolino, aggiungi semi di cumino, la curcuma e il Garam Masala. Fai tostare per 2 minuti. Togli dal fuoco.
6. Impiatta il dahl, versa sopra l'olio Tarka caldo e completa con foglie di coriandolo e raita/yogurt.

Fagiolini all'afghana

Ingredienti per circa 2 persone

- 200 g di fagioli piatti o fagiolini sbianchiti
- Una cipolla rossa
- Una manciata di pomodorini
- Uno spicchio d'aglio
- Un cucchiaino di pasta harissa oppure un peperoncino
- Sale, olio d'oliva q.b.
- Succo e scorza di un limone

Procedimento

1. Laviamo e mondiamo i piatti, li sbianchiamo in acqua bollente salata oppure a vapore per una decina di minuti.
2. Scaldiamo il wok o una padella con un goccio di olio e lo spicchio d'aglio, aggiungiamo la cipolla e la rosoliamo per alcuni minuti mescolando bene.
3. Aggiungiamo i pomodorini tagliati a metà, abbassiamo il fuoco e lasciamo stufare, anche con un coperchio.
4. A parte preleviamo la scorza del limone (senza il bianco), la tagliamo a striscioline, spremiamo per ottenere il succo del limone e aggiungiamo un bel pizzico di sale, la pasta harissa o il peperoncino a fettine.
5. Versiamo il condimento sulle verdure croccantine.

Falafel tradizionali

Ingredienti per 2

- 100 di ceci crudi, ammollati per una notte
- 100 g di fave secche crude, ammollate per una notte
- 100 g di prezzemolo o coriandolo fresco
- Una cipolla bionda o bianca
- 30 g di tahina (pasta di sesamo pura)
- 1-2 spicchi d'aglio
- ½ cucchiaino di cumino in polvere oppure Ras el Hanout
- Succo di un limone
- Olio per friggere q.b.
- Un cucchiaino di farina 0 o di ceci, facoltativo

Procedimento

1. Metti i legumi in un frullatore con aglio sbucciato, cipolla, succo di limone, tahina e foglie di prezzemolo/coriandolo. Aggiungi anche sale e spezie.
2. Frulla per alcuni minuti per ottenere una sabbia sgranata prima, un composto omogeneo dopo.
3. Se necessario aggiungi un goccio d'acqua, quanto basta per ottenere una consistenza soda, non sbriciolosa, ma grezza.
4. Se puoi, lascia riposare il composto in frigorifero da 30 minuti a una notte, altrimenti forma subito le palline o delle frittelle con il composto.
5. Scalda abbondante olio in una pentola, fino alla temperatura di 160-170°C.
6. Quando in temperatura, cala le polpette e friggile senza muoverle troppo per 5-6 minuti o fino a doratura completa.
7. Scola le polpette e asciugale su carta assorbente.
8. Servi calde con salsa tahina o yogurt.

Fattoush

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di bulghur
- Quattro pomodori maturi
- Due cipolle rosse dolci
- Tre cetrioli piccoli
- 100 g di prezzemolo
- 100 g di menta fresca
- Sale, pepe, olio extravergine d'oliva q.b.
- Succo di due limoni

Procedimento

1. Cuoci per assorbimento il bulghur: coprirlo di acqua (con una presa di sale) fin sopra il suo livello e portare sul fuoco. Spegni quando tutta l'acqua viene assorbita, aggiungi un filo di olio e mescola.
2. Lava e monda le verdure: taglia i pomodori, le cipolle e i cetrioli a cubetti piccoli. Metti tutto in una ciotola con il bulghur.
3. Lava menta e prezzemolo, separa foglie e gambi (i gambi puoi tenerli per altre ricette), spezzetta o trita grossolanamente le foglie. Unisci al resto degli ingredienti.
4. Procedi col condimento: spremi il succo dei limoni, aggiungi abbondante olio (un bicchierino circa) e abbondante sale. Emulsiona e versa sull'insalata, mescola con cura.

Puoi optare per cereali diversi dal bulghur tipo miglio, quinoa o anche farro e orzo. Se ti piace il sedano puoi usare le sue foglie al posto di prezzemolo e/o menta, verrà un tabbouleh originale e super fresco!

Fave cremose con harissa e tahina

Ingredienti per 2

- Uno spicchio di aglio
- Olio extravergine d'oliva e sale q.b.
- Un cucchiaino di harissa in polvere o pasta
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Una cipolla bianca
- 150 g di fave secche o altri legumi, secchi o cotti
- Acqua o brodo q.b.
- Due cucchiaini di tahina (pasta di sesamo pura) o pasta di frutta secca
- Un cucchiaino di yogurt o panna acida

Procedimento

1. Prepara la base aromatica: scalda olio in una pentola, aggiungi aglio in camicia e harissa. Mescola bene.
2. Aggiungi il concentrato e fai asciugare.
3. Aggiungi la cipolla tagliata fine, amalgama al resto degli ingredienti.
4. Aggiungi le fave, copri con acqua o brodo e aggiungi il sale. Cuoci per 30 minuti o finché le fave sono morbide.
5. A fine cottura, aggiungi la crema di frutta secca per mantecare, dando una consistenza più cremosa.
6. Servi la zuppa calda, con panna acida o yogurt.

Feta marinata o involtini di pasta fillo

Ingredienti per 2

- 200 g di feta greca o altro formaggio simile, anche veg
- Un cucchiaio di Zaatar
- 30 g di erbe fresche a scelta
- Uno spicchetto d'aglio
- Un piccolo peperoncino
- Erbette a scelta (un mazzetto)
- Olio evo q.b.
- Tre quattro fogli di pasta fillo
- Un cucchiaino di semi di sesamo

Procedimento

1. Taglia la feta a tocchetti o strisce. Metti in un contenitore per la marinatura.
2. Trita le erbette, taglia il peperoncino a pezzetti e schiaccia l'aglio.
3. Condisci la feta con olio, erbette, peperoncino, aglio e zaatar.
4. Miscela bene e servi subito o fai marinare in frigo.
5. Stratifica la pasta fillo (3 fogli), incollando i fogli con acqua e olio.
6. Taglia la pasta fillo in rettangoli adatti a contenere i tocchetti di feta. Disponi un tocchetto di feta su ogni rettangolo e arrotola per formare delle caramelle.
7. Sigilla le estremità degli involtini. Spennella con olio e cospargi con semi di sesamo.
8. Cuoci in forno ventilato a 190°C per 15 minuti, o in friggitrice ad aria per 5 minuti, per renderli belli dorati e croccanti.

Finocchi zafferano, mandorle e arancia

Ingredienti per 2

- Un cucchiaino di zafferano in pistilli o mezzo cucchiaino di polvere
- Una scorza d'arancia secca o tre fresche
- 80 g di mandorle o altra frutta secca
- Acqua q.b.
- 4 finocchi
- Olio o burro q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Ammolla le mandorle in acqua tiepida a coprirle.
2. Lava, monda e taglia i finocchi a spicchietti.
3. Scalda una padella con olio (o burro), aggiungi i finocchi e falli rosolare bene su un lato.
4. Prepara la salsa: frulla le mandorle ammollate con la loro acqua, aggiungi sale e zafferano (e altre erbe/spezie a piacere).
5. Gira i finocchi e falli rosolare anche sull'altro lato.
6. Copri i finocchi con la crema, aggiungi acqua per coprirli e la scorza d'arancia.
7. Cuoci a fiamma bassa per 10-15 minuti, finché i finocchi sono morbidi e la salsa è cremosa.
8. Servi con la loro salsa.

Gulasch di manzo all'ungherese

Ingredienti per 2

- 300-400 g di polpa di manzo, tagli anteriori (cappello prete, reale, punta di petto..)
- 2 cipolle, bianche o dorate (o 4-5 piccole)
- 1 spicchio d'aglio
- Una carota
- Due cucchiaini di paprika ungherese e/o spagnola
- Altre spezie a piacere (cumino, alloro..)
- Un cucchiaio di concentrato di pomodoro
- Un bicchiere di vino rosso
- In stagione: peperoni tagliati

Purè

- 200 g di patate
- 80 g di latte
- Burro q.b.
- Sale e pepe o noce moscata q.b.

Procedimento

1. Taglia le cipolle a fettine, la carota a tocchetti e schiaccia l'aglio.
2. Pela le patate e tagliale.
3. Metti a cuocere le patate in acqua calda salata.
4. Taglia la carne di manzo in pezzi.
5. Rosola la carne in una casseruola calda con burro o olio.
6. Aggiungi aglio e verdure alla carne rosolata.
7. Sfuma con il vino, mescola e aggiungi il concentrato di pomodoro.
8. Aggiungi le spezie: in primis la paprika ma anche altro a piacere, tipo due-tre foglie di alloro, qualche grano di ginepro, ecc..
9. Copri con acqua o brodo, aggiungi sale e cuoci a fuoco basso per una o due orette.
10. Scalda il latte con burro, una presa di sale e pepe o noce moscata.
11. Prepara il purè schiacciando le patate e aggiungendo la miscela di latte.
12. Servi il gulasch caldo con il purè.

Hummus di ceci classico

Ingredienti per 2

- 200 di ceci già cotti, senza acqua di cottura
- 40 g di tahina (pasta di sesamo pura)
- 1-2 spicchi d'aglio
- Succo di un limone, se ti piace usa anche la scorza
- 40 g di coriandolo o prezzemolo fresco (foglie)
- Olio extravergine d'oliva e sale q.b.
- Un cucchiaino di Zaatar
- Acqua fredda e/o ghiaccio q.b.

Procedimento

1. Metti i legumi in un frullatore con aglio sbucciato, succo di limone (e scorza se ti piace), tahina e coriandolo.
2. Frulla per alcuni minuti per rendere omogenea.
3. Continuando a frullare aggiungi acqua a piccoli gocci o cubetti di ghiaccio.
4. Aggiungi una presa di sale, se i tuoi legumi non erano salati, e un paio di cucchiaini di olio.
5. Quando la consistenza è cremosa ma soda versa in un piatto fondo.
6. Crea un buco al centro con un cucchiaino.
7. Cospargi d'olio e Zaatar.

Si può servire così, accompagnare con verdure crude o pane tipico.

Insalata con halloumi panato alle spezie ed erbe

Ingredienti per 2

- 200 g di formaggio tipo Halloumi (fresco e asciutto, tipo feta, che si possa cuocere)
- 300 g di insalata a scelta
- Una mela
- Un goccio di aceto di mele o succo di limone
- Due cucchiaini di sommacco
- 50 g di erbe fresche a scelta (Es. aneto, prezzemolo..)
- Sale, olio evo, pepe q.b.
- Uno-due cucchiaini di Dukkah, facoltativa

Procedimento

1. Taglia l'halloumi a tronchetti o cubetti.
2. Scalda una padella con olio o burro e rosola bene l'halloumi su tutti i lati, basteranno pochi minuti.
3. Intanto trita le erbe lavate e asciugate, per ottenere una polverina.
4. Miscela erbe e sommacco, aggiungi pepe e sale se vuoi.
5. Pana l'halloumi intiepidito nel mix di erbe e sommacco, se fatica ad attaccarsi cospargi l'halloumi con un goccio di olio.
6. Lava l'insalata, tagliala o spezzettala con le mani e asciuga bene.
7. Taglia la mela a fettine e poi dividi le fette in 2-3 parti.
8. Unisci insalata e mela in una ciotola, condisci con olio, sale e succo di limone o aceto.
9. Aggiungi l'halloumi "panato", qualche cucchiaino di Dukkah e servi.

Insalata di bulghur e lenticchie con cocco, spezie e tofu speziato

Ingredienti per 4 persone

- 280 g di bulghur o altro cereale
- 200 g di lenticchie rosse secche
- Una verza (circa 320 g)
- 100 g di cocco rapè
- Paprika e curcuma in polvere q.b.
- Un cucchiaino di Baharat o altro mix a scelta
- Aceto q.b. oppure succo di un limone
- Olio evo e sale q.b.
- 400 g di tofu classico o altra fonte proteica a tua scelta, facoltativo

Procedimento

1. Metti in una ciotola il Baharat, un bicchierino di aceto, un paio di cucchiaini di olio e sale a piacere. Allunga con un goccio di acqua.

Aggiungi il tofu spezzettato a tocchetti irregolari con le mani, amalgama bene. Fai marinare per almeno 10-15 minuti, altrimenti puoi lasciare in frigo anche per 24h.

2. Cuoci lenticchie rosse e bulghur in acqua salata.
3. Taglia la verza a striscioline e tieni da parte.
4. Scalda una padella con olio. Aggiungi un cucchiaino di curcuma e paprika, poi bulghur e lenticchie, spadella bene. Aggiungi anche il cocco, amalgama e tosta per un paio di minuti.
5. Togli dal fuoco e rimetti la padella a scaldare con un filo di olio e, se vuoi, uno spicchio di aglio. Unisci la verza e rosola per alcuni minuti, aggiungi anche una presa di sale e un goccio di aceto. Aggiungi uvetta e pinoli, spadella per altri 3-4 minuti.
6. Usa sempre la stessa padella per rosolare il tofu marinato con la sua salsa. Tieni mescolato e rosola per 5-6 minuti.
7. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola, regola di sale, olio e servi.



Karkadè

Ingredienti per 2

- 250 g di acqua
- 20 g di fiori di ibisco
- 5 g di fiori di fiordaliso, facoltativi

Procedimento

1. Porta l'acqua tra gli 80°C, con il bollitore, microonde o sui fornelli.
2. Versa sui fiori e lascia in infusione per un minimo di 3 minuti.
3. Filtra e servi o versa in stampi per monoporzione.

Labneh alle erbe

Ingredienti per 2

- 200 g di yogurt greco intero, non zuccherato
- ½ cucchiaino di sale fino
- Un cucchiaio di Zaatar
- Un cucchiaino di sommacco
- Una grattugiata di lime nero, facoltativo
- 30 g di erbe fresche a scelta (menta, aneto, prezzemolo..), tritati
- Un goccio di olio extravergine d'oliva

Procedimento

1. In una ciotola miscela lo yogurt con il sale.
2. Aggiungi gli aromi scelti ed emulsiona.
3. Trasferisci in un colino con panno etamino o filtro per caffè.
4. Stringi bene e trasferisci in frigo per minimo 24h, fino a massimo 3-4 giorni.
5. Trasferisci in una ciotola, mescola e, a piacere, aggiungi altro olio, aromi o acqua per trasformare in una salsa.

Il siero rilasciato dallo yogurt durante la percolazione si può usare negli impasti lievitati.

Fave alla cacciatora

Ingredienti per 2

- 80 g di soffritto (curry Italiano): una carota, una cipolla bianca, 2 coste di sedano, uno scalogno
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Olio evo o burro, sale e pepe q.b.
- Un rametto di rosmarino
- Un rametto di salvia
- Due bacche di ginepro
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 250 g di funghi freschi o congelati, a pezzi
- 100 g di fave secche o altri legumi
- 100 g di pomodoro (pelati o passata)
- Acqua o brodo vegetale/di pollo q.b.

Procedimento

1. Prepara la base aromatica: monda e trita verdure e aromi a mano o con un cutter.
2. Prepara il mazzetto aromatico con rosmarino e salvia, in più l'infusore con il ginepro schiacciato.
3. Scalda una pentola con olio o burro, aggiungi il trito e rosola per alcuni minuti.
4. Aggiungi il concentrato e fallo asciugare bene.
5. Sfuma col vino bianco e fallo evaporare.
6. Aggiungi i funghi, amalgama. Aggiungi anche le fave.
7. Unisci il pomodoro, allunga con acqua o brodo. Metti una presa di sale, mazzetto aromatico e infusore.
8. Fai cuocere a fiamma media per 20-30 minuti o finché i legumi sono ben cotti.
9. Fai asciugare sul fuoco se vuoi servire come contorno, altrimenti tieni brodoso. Togli gli aromi prima di servire.

Mazzancolle grigliate all'arancia e sommacco

Ingredienti per circa 2 persone

- 12 mazzancolle
- Succo e scorza di due arance
- Un cucchiaino di sommacco
- Un goccio di vino bianco
- Sale, pepe, olio evo q.b.

Procedimento

1. Prepariamo le mazzancolle: eliminiamo testa e carapace ma lasciamo la coda. Rimuoviamo anche l'intestino. Infilziamo per la lunghezza con spiedi di bamboo, per tenerli belli dritti.
2. In un barattolo a parte prepariamo il condimento: misceliamo succo e scorza di arancia, sale abbondante, olio e un cucchiaino di summaco o altra spezia a piacere. Teniamo da parte.
3. Peliamo un'arancia col pelapatate e tagliamo ogni scorza a striscioline sottili.
4. Scaldiamo la griglia o piastra ben bene. Quando calda aggiungiamo le mazzancolle con ordine. Cuociamo per uno/due minuti per lato.
5. Condiamo con parte della salsa preparata e teniamo da parte.
6. Deglassiamo la piastra e aggiungiamo il succo alla salsa.
7. Serviamo le mazzancolle con l'emulsione e le scorzette di arancia.

Mousse al cioccolato ibisco e peperoncino

Ingredienti per 2

- 125 g di latte vaccino o vegetale
- 5 g di fiori di ibisco o altra spezia intera a scelta
- 150 g di cioccolato fondente o latte
- 2 g di gelatina in fogli
- 200 g di panna fresca da montare
- Un cucchiaino di zucchero a velo aromatizzato
- Polvere di peperoncino q.b.

Procedimento

1. Metti in infusione l'ibisco nel latte: se hai poco tempo metti direttamente in un pentolino e porti a bollore. Se hai tempo metti in infusione nel latte fresco e lasci in frigo fino al giorno dopo.
2. Scalda il latte e l'ibisco (non ti preoccupare se caglia).
3. Ammolla la gelatina in acqua freddissima; spezzetta il cioccolato e tieni a parte.
4. Metti il cioccolato a sciogliere nel latte con l'ibisco, spegni il fuoco e copri col coperchio per far sciogliere completamente.
5. Filtra il composto, aggiungi la gelatina strizzata e/o sciolta. Frulla per ottenere una ganache liscia.
6. Fai raffreddare completamente, coperto, per massimo 2-3 ore fuori frigo.
7. Monta la panna a consistenza semi montata, poi incorpora alla ganache di cioccolato.
8. Versa la mousse in stampini e fai riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
9. Prima di servire, cospargi con zucchero aromatizzato e peperoncino.

Naan condito

Ingredienti per circa 7-8 naan

- 380 g di farina per dolci
- 110 g di acqua
- 130 g di yogurt non zuccherato
- 4 g di sale
- 5 g di lievito di birra fresco o 3 g secco oppure 7 g di bicarbonato di sodio
- Olio o burro q.b. per cuocere
- 140 g di burro
- 40 g di cocco rapè
- 40 g di nigella
- 40 g di semi di finocchio o cumino

Procedimento

1. Sciogli il lievito nell'acqua, aggiungi lo yogurt e amalgama.
2. Versa sulla farina e impasta.
3. Aggiungi il sale e, se vuoi, erbe/spezie all'impasto. Impasta fino ad ottenere quando diventa omogeneo e liscio.
4. Fai lievitare l'impasto per circa 2 ore, coperto in una ciotola.
5. Dividi l'impasto in pagnotte da circa 80 g, fai riposare per 10 minuti e stendi col mattarello, dando forma tonda.
6. Scalda una padella con burro (o olio) e cuoci il naan per 3-4 minuti per lato.
7. Prepara il condimento: sciogli in una padella il burro, poi aggiungi i semi e il cocco rapè e fai tostare.
8. Cospargi il naan con il condimento, impila man mano i naan per tenerli caldi.

Per una versione espressa, senza lievitazione, usa il bicarbonato di sodio al posto del lievito di birra. Fai riposare l'impasto coperto per 20 minuti, poi forma e stendi subito. Puoi cuocere direttamente.

Olio o sott'aceto indiano con fieno greco

Ingredienti per un barattolo da circa 250 g

- 100 g di olio di semi o d'oliva
- 40 g di semi di fieno greco
- Un cucchiaino di pepe nero
- Un cucchiaino di semi di coriandolo
- Un cucchiaino di semi di cumino
- Un cucchiaino di curcuma in polvere
- 30 g di zucchero
- 5 g di sale
- 80 g di daikon pelato e tagliato a cubetti o altra verdura simile
- Succo di 2 limoni

Procedimento

1. Miscela le spezie, lo zucchero ed eventualmente il sale in un contenitore.
2. Scalda l'olio in un pentolino (140-160°C).
3. Butta le spezie nell'olio caldo e mescola subito.
4. Lascia sfrigolare le spezie.
5. Aggiungi la verdura tagliata a cubetti.
6. Lascia friggere per 5 minuti.
7. Togli dal fuoco e versa in un contenitore resistente alle alte temperature.
8. Per la versione "sottaceto": quando l'olio arriva a circa 50°C aggiungi il succo di limone, shakera e usa come condimento..

Il sott'aceto puoi conservarlo in frigo fino a 2 mesi, la versione solo olio puoi conservarla anche fuori frigo fino a 3-4 mesi.

Pane pepe e curcuma

Ingredienti per una pagnotta media

- 500 g di farina tipo 0 per lievitati
- 300 g di acqua
- 5-10 g di pepe a scelta, in grani
- 5 g di curcuma in polvere + altri 5 g
- 10 g di sale
- 10 g di lievito di birra fresco o 4 g secco

Procedimento

1. Sciogli il lievito nell'acqua, con una parte della curcuma.
2. Versa sulla farina in planetaria o sul piano, inizia ad impastare.
3. Dopo aver aggiunto tutta l'acqua fermati per 5 minuti, copri l'impasto e attendi.
4. Se finiti i 5 minuti il colore è bello giallo intenso non aggiungere altra curcuma; se il colore è molto tenue aggiungi il resto della curcuma.
5. Unisci anche l'olio e il sale, impasta fino ad ottenere un impasto omogeneo.
6. Fai riposare l'impasto per 10-15 minuti, coperto.
7. Intanto tosta i grani di pepe in padella, tenendo mescolati, per 2-3 minuti. Macina col macina spezie o mortaio. La quantità di pepe è a discrezione, a seconda di quanto vuoi il pane "pepato".
8. Stendilo l'impasto sul piano, come a creare un foglio. cospargi con il pepe macinato.
9. Ripiega l'impasto su se stesso e forma una pagnotta. Metti in una ciotola, copri e fai lievitare per 2-3 ore.
10. Forma la pagnotta, metti su una teglia o in un cestino per lievitazione. Fai lievitare per altri 30-40 minuti.
11. Incidi la pagnotta.
12. Cuoci in forno caldo a 200°C statico per 30-40 minuti (con o senza fornetto olandese).

Patate dolci aromatiche

Ingredienti per 2

- 300 g di patate dolci
- Un cucchiaino di pepe di Sichuan intero
- Un cucchiaino di annatto intero
- ½ cucchiaino di macis o noce moscata in polvere
- Olio evo, sale q.b.
- Un goccio di aceto di mele

Procedimento

1. Prepara il condimento: pesta nel mortaio le spezie, partendo da annatto e sichuan interi. Quando diventano polvere aggiungi il macis.
2. Emulsiona le polveri con qualche cucchiaino di olio e aceto (più olio che aceto) e sale.
3. Lava, monda e taglia le patate dolci a spicchi.
4. Condisci le patate con il condimento.
5. Disponi le patate su una teglia e cuoci in forno ventilato a 185-200°C per 20-30 minuti, o finché cotte e dorate.

Pera cotta speziata con crema inglese alla lavanda

Ingredienti per 4 persone

- Due pere tipo decana o kaiser
- Due bacche di cardamomo
- Una stella di anice stellato
- Una piccola stecca di cannella
- 30 g di zucchero a scelta
- 20 g di burro

Crema inglese alla lavanda

- 250 g di latte intero vaccino oppure vegetale
- Due tuorli d'uovo
- 80 g di zucchero a scelta
- 6-7 fiori di lavanda secchi
- Nocciole in granella q.b., facoltative

Procedimento

1. Parti lavando e mondando le pere: rimuovi picciolo e torsolo, ma lascia la buccia se commestibile.
2. Scalda una padella capiente, aggiungi il burro e fai sfrigolare. Unisci le spezie leggermente rotte/schiacciate.
3. Unisci anche le pere a "faccia in giù" e attendi due minuti.
4. Gira, cospargi con lo zucchero e capovolgi nuovamente.
5. Copri con acqua fino a metà altezza. A piacere puoi aggiungere anche un bicchierino di Rhum o Brandy.
6. Fai cuocere per 10 minuti circa, in questo tempo le pere si ammorbidiranno, l'acqua evaporerà e si creerà una sorta di salsina caramellata.
7. In attesa della cottura **prepara la salsa, la crema inglese.**
8. Unisci in un pentolino tutti gli ingredienti, mescola con una marisa/leccapentole.
9. Porta sul fuoco e cuoci fino alla temperatura di 82-83°C. Il termometro aiuta molto a fermarsi nel momento giusto, per evitare l'effetto frittata, ma con un po' di abilità si potrà fare anche a meno.
La crema inglese dovrà addensare ma non stracciare.
10. Finita la cottura filtra e servi con la pera e un po' di granella di nocciole/mandorle oppure crumble a tua scelta.

Pesce alla vaniglia alla mauriziana

Ingredienti per circa 2 persone

- 250 g di pesce a scelta (es. Triglia, scorfano, gallinella..)
- 100 g di panna fresca oppure panna di cocco, non zuccherate
- Semi di 1/3 di bacca di vaniglia
- Sale, pepe in grani, olio di semi q.b.
- Uno scalogno oppure una cipolla

Procedimento

1. Scaldiamo una padella con un filo di olio di semi.
2. Quando calda aggiungiamo lo scalogno o cipolla, a metà oppure tagliati a pezzetti.
3. Aggiungiamo poi il pesce, con la pelle rivolta verso la padella, e facciamo rosolare per 2-3 minuti.
4. Sfumiamo con un goccio di vino (facoltativo) e poi copriamo con la panna. Aggiungiamo anche vaniglia e 3-4 grani di pepe. A piacere si possono aggiungere anche altre spezie o erbe.
5. Lasciamo cuocere dolcemente per 3-4 minuti col coperchio.
6. Serviamo con una bella macinata di sale e pepe.

Pesce con salmoriglio (salsa di erbe)

Ingredienti per circa 2 persone

- 2 filetti di pesce con pelle, diliscati
- Un mazzetto di erbe aromatiche a scelta (circa 150 g)
- Un limone biologico
- Uno spicchio di aglio o un cucchiaino di pasta di aglio, facoltativo
- Olio evo (o burro), sale, pepe q.b.

Procedimento

1. Scaldiamo dell'acqua salata in un pentolino e prepariamo una ciotola con acqua e ghiaccio.
2. A bollore caliamo le foglie di erbe aromatiche, sbianchiamo per 30-40 secondi, scoliamo e mettiamo in acqua e ghiaccio.
3. Strizziamo bene e mettiamo nel bicchiere del frullatore. Aggiungiamo olio, pepe, aglio tritato, succo e scorza di limone.
4. Frulliamo velocemente per ottenere una consistenza liscia, non troppo densa. Se necessario aggiungiamo acqua fredda.
5. Trasferiamo in frigo fino al servizio.
6. Scaldiamo una padella con un filo di olio, quando molto calda aggiungiamo i filetti di pesce dalla parte della pelle. Premiamo sulla polpa per tenerla aderente la padella.
7. Cuociamo per 5-6 minuti o finché la pelle diventa bruna e la polpa è parzialmente cotta.
8. Giriamo e terminiamo la cottura per 1-2 minuti.
9. Serviamo il pesce con il salmoriglio in una fondina.

Pho vietnamita

Ingredienti per 2 persone

- 1 osso per brodo + ossobuco o doppione piccolo
 - Una cipolla bianca piccola o due cipollotti
 - Un pezzo di zenzero da circa 50 g
 - 3-4 gambi di coriandolo o prezzemolo
 - 1 bacca di anice stellato
 - 1 stecca di cannella
 - 2 bacche di cardamomo
 - ½ cucchiaino di pepe di Sichuan
 - ½ cucchiaino di semi di coriandolo
 - ¼ di noce moscata intera
 - Un cucchiaino di zucchero
 - Sale o salsa di soia q.b.
-
- 200 g di tagliatelle di riso
 - Due pak choi o altra verdura a scelta
 - 120 g di fette di carne di manzo magra (tipo quella da carpaccio)
 - Basilico thai o coriandolo o menta q.b.

Procedimento

1. Taglia a metà cipolla e zenzero, tieni da parte.
2. Prepara un piccolo mazzetto coi gambi di coriandolo.
3. Dividi carne e ossa, taglia la polpa in pezzetti.
4. Scalda una padella senza olio, aggiungi le spezie intere e tostate per 4-5 minuti, tenendo mescolate.
5. Togli dal fuoco e fai raffreddare. Metti tutto dentro a un infusore.
6. Nella stessa padella metti un po' di olio e rimetti sul fuoco. Quando calda metti zenzero e cipolla con la "faccia" rivolta verso l'alto. Fai tostare a fiamma vivace per diversi minuti, finché non si scuriscono.
7. Riempi una pentola capiente con acqua fredda, aggiungi carne e ossa, aromi tostatati, infusore con le spezie e coriandolo.
8. Unisci lo zucchero e il sale, mescola e fai partire la cottura a fiamma vivace.
9. Fai sobbollire per 2-3 ore, schiuma se necessario.
10. Filtra il brodo, tieni da parte la polpa di carne cotta.
11. Rimetti sul fuoco, regola di sapore e porta a bollore.
12. Lava e monda i pak choi, puoi tagliarli a pezzi piccoli o grandi.
13. Cuoci i noodles e la verdura finché morbidi.
14. Scola, impiatta insieme alla polpa di carne.
15. Disponi le fettine di carne cruda sopra agli altri ingredienti, versa sopra il brodo caldo e completa con le erbe aromatiche. A piacere aggiungi anche del succo di lime.

Plumcake ai semi con sciroppo speziato

Ingredienti per uno stampo plumcake da circa 22x7 cm

- 4 uova a temperatura ambiente
- 130 g di zucchero a scelta
- 70 g di olio a scelta
- 40 g di semi di papavero o altri semi
- Un cucchiaino di scorza di limone o altra spezia a scelta
- 100 g di latte
- 12 g di lievito per dolci
- 220 g di farina tipo 1 oppure 240 g di tipo 0

Per lo sciroppo all'arancia, anice e cardamomo

- 500 g di acqua
- 50 g di zucchero a scelta
- Mezza stella d'anice stellato
- Una scorza d'arancia secca o fresca
- Qualche bacca di cardamomo verde

Procedimento

1. Tosta i semi di papavero in padella con metà olio della ricetta. Aggiungi la scorza di limone o altra spezia, spegni.
2. Filtra olio e semi per separarli, unisci l'olio al restante della ricetta e tieni da parte i semi a freddare.
3. Monta le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto super spumoso e stabile.
4. Aggiungi le polveri alternandole a olio e latte/acqua alternandoli. Mescola con cura.
5. Incorpora i semi di papavero tostati, raffreddati.
6. Versa in uno stampo da plumcake con carta forno oppure oliato e infarinato.
7. Cuoci in forno statico a 180°C per circa 30-40 minuti, fai la prova stecchino per verificare la perfetta cottura.
8. Mentre aspetti la cottura prepara lo sciroppo: metti tutti gli ingredienti in una pentola. Porta lo sciroppo a bollore (attorno ai 90-100°C).
9. Spegni e filtra.
10. Versa lo sciroppo tiepido sulla torta leggermente intiepidita. Lascia assorbire e servi così o con creme/gelato.

Conserva fuori frigo per massimo 2 giorni, altrimenti trasferisci in frigo.

Pollo all'aglione della Nonna

Ingredienti per 2

- 4 cosce o sovra cosce di pollo con o senza ossa
- 20 g di aglione (un paio di cucchiari)
- Due cucchiari di olio o burro
- 2 foglie di alloro
- Un bicchiere di vino bianco o rosso
- Un bicchiere di acqua o latte o brodo di pollo
- 30 g di burro oppure olio per la salsa

Procedimento

1. Condisci il pollo con l'aglione e un goccio d'olio, copri e fai marinare per almeno un'ora (o anche più a lungo).
2. Scaldi una pentola capiente con olio (o burro) e alloro.
3. Metti la carne, creando uno strato unico (non sovrapposto). Fai rosolare a fuoco vivace per 2-3 minuti. Gira e finisci di rosolare sull'altro lato.
4. Sfuma con il vino e lascia evaporare parzialmente.
5. Aggiungi acqua (o brodo o latte), copri e fai cuocere per 10 minuti con coperchio.
6. Togli la carne, lega la salsa con burro, mescolando energicamente.
7. Rimetti il pollo nella salsa e fai intiepidire.
8. Servi il pollo con la sua salsa.

Curry di pollo espresso

Ingredienti per 2

- 250 g di pollo, petto o cosce/sovraccosce
- Un cucchiaino grande di curry a scelta (ideale il mio curry al limone)
- Olio e sale q.b.
- Un cucchiaino di pasta di tamarindo (oppure succo di mezzo limone o un bicchierino di aceto)
- 200 g di latte vegetale, di cocco o vaccino oppure brodo

Procedimento

1. Taglia il pollo a pezzetti.
2. Scalda una pentola con olio, aggiungi il curry, mescola e fai tostare per pochi minuti.
3. Aggiungi la pasta di tamarindo (o aceto o succo di limone) e acqua. Mescola e fai rapprendere la salsina.
4. Quando si sarà formata la pasta curry, aggiungi il pollo e tostalo velocemente.
5. Copri con latte (o altro liquido), copri e cuoci per 10 minuti con il coperchio.
6. Togli il coperchio e fai ridurre la salsa per qualche minuto.
7. Servi il curry con riso basmati o altro accompagnamento.

Pollo Kung pao

Ingredienti per 2 persone

- Mezzo petto di pollo
- 4 peperoncini secchi tipo Cayenna
- 2 g di pepe di Sichuan, facoltativo
- 30 g di zenzero fresco o 10 g secco
- Un cipollotto, parte verde
- Due spicchi d'aglio o 5 g di aglio secco
- 30 g di arachidi o altra frutta secca
- 25 g di amido di mais o riso
- 50 g di salsa di soia
- Olio di semi o d'oliva q.b.
- 30 g di aceto di riso o mele

Procedimento

1. Monda e trita l'aglio, lo zenzero e il verde del cipollotto. Tieni da parte.
2. Taglia il pollo a piccoli cubetti, mettilo in una ciotola;
3. aggiungi un goccio di olio, 30 g di salsa di soia, 10 g di amido e mescola bene;
4. scalda padella o wok sul fuoco, aggiungi un goccio di olio, i peperoncini spezzettati e il pepe. Tosta leggermente, senza far fumare;
5. aggiungi il pollo e spadella per un paio di minuti, per sigillarlo bene;
6. unisci gli aromi tritati (o in polvere), le arachidi e spadella per 2 minuti.
7. A parte, stempera il resto dell'amido con l'aceto e il resto della soia;
8. Versa la miscela in padella, mescola e lascia che diventi tutto cremoso. Cuoci per altri due-tre minuti, quindi spegni il fuoco e servi.

Polpette di pesce con salsa thai

Ingredienti per circa 2 persone

- 250 g di polpa di pesce a scelta (es. ricciola, palamita,
- Un piccolo scalogno, un pezzetto da circa 10 g di zenzero pelato, mezzo peperoncino, uno spicchio di aglio
- 40 g di salsa di soia o di pesce (la trovi negli alimentari asiatici)
- Un mazzetto di coriandolo o prezzemolo o basilico
- **Per la salsa:** 50 g di latte di cocco, 20 g di salsa di soia, 10 g di zucchero di canna o Dulcita, 30 g di succo di lime, 1 piccolo cipollotto, 1 pezzo di zenzero, mezzo peperoncino
- Sale, olio di semi q.b.

Procedimento

1. Prepariamo il pesce se compriamo intero: puliamo, eliminiamo interiora, testa e branchie. Sfilettiamo, rimuoviamo pelle e lisce. Tagliamo a pezzi e teniamo da parte.
2. In un cutter tritiamo scalogno, zenzero, peperoncino e aglio. Aggiungiamo salsa di soia/pesce, un pizzico di sale e prezzemolo/coriandolo/basilico. Frulliamo brevemente.
3. Uniamo la polpa di pesce e amalgamiamo tutto, frullando fino a consistenza desiderata (più fine o più grossolana).
4. Col composto prepariamo delle polpette da circa 10 g, arrotoliamo tra le mani e mettiamo su un piatto o vassoio. Poco prima di cuocerle passiamole nella farina di riso ed eliminiamo gli eccessi.
5. Scaldiamo una padella con un filo di olio. Quando calda adagiamo le polpette su un lato. Dopo due minuti giriamo su un altro lato, ancora due minuti e giriamo sugli altri lati, cercando di dorarle in modo uniforme. La cottura durerà circa 7-8 minuti.

In alternativa, le polpette si possono friggere in olio di semi di qualità o cuocere in forno a 190°C ventilato per 15 minuti, dopo averle cosparse abbondantemente con olio.

6. Prepariamo la salsa: tritiamo lo zenzero, il peperoncino, il cipollotto. Mettiamo in un contenitore, aggiungiamo latte di cocco, zucchero, salsa di soia e succo di lime.



Aggiungiamo cipollotto a fettine, zenzero e peperoncino tritati.
Mescoliamo bene, assaggiamo e regoliamo di sapore a piacere.

7. Serviamo le polpettine con la salsa e cipollotto fresco.

Radicchio grigliato con senape e pepe bianco

Ingredienti per 2

- 2 radicchi tardivi
- 4 grani di pepe bianco
- 5 g di senape gialla in grani (oppure 10 g di senape in crema)
- 50 g di olio evo o di semi
- 40 g di succo di limone
- 3 g di sale

Procedimento

1. Lava e monda i radicchi, tagliali a metà;
2. scalda una griglia o piastra, aggiungi un filino di olio e inizia grigliare i radicchi. Lascia cuocere per 3-4 minuti su un lato, poi gira e termina per altri 3-4 minuti.
3. Nel mortaio o macinaspezie trita la senape e il pepe;
4. quando hai ottenuto una polvere fine e omogenea aggiungi olio, sale e aceto. Emulsiona bene.
5. Spennella o cospargi la miscela sui radicchi cotti e servi.

Risotto con scalogni alla vaniglia, stracchino e pancetta

Ingredienti per 2

- 160 g di riso Carnaroli o Arborio
- 150 g di scalogni freschi
- Mezza bacca di vaniglia
- Un bicchiere di vino rosso
- 100 g di stracchino, anche veg
- Sale, pepe q.b.
- Olio evo o burro q.b.
- 90 g di pancetta oppure tofu affumicato, facoltativi

Procedimento

1. Monda gli scalogni e tagliali a metà;
2. scalda una padella con una noce di burro, aggiungi gli scalogni e rosola;
3. aggiungi i semi della vaniglia, sale e un goccio di vino rosso. Fai cuocere con coperchio per circa 20 minuti.
4. Tosta il riso a secco, quando pronto sfuma con vino rosso;
5. copri con acqua o brodo e aggiungi una presa di sale. Procedi fino a cottura con acqua poco per volta.
6. Rendi croccante la pancetta in padella e asciugala su carta assorbente.
7. Manteca il riso con lo stracchino, pepe e sale se necessario.
8. Impiatta con gli scalogni, la loro salsa e pancetta.

Puoi sostituire la pancetta con fettine di tofu affumicato, sempre rosolate.

Lo stracchino qui ha senso perché conferisce cremosità e il giusto punto di acidità, ma se non ti piace si può sostituire con robiola oppure omettere (manteca il riso con un po' di burro).

RISOTTO fusion THAI con nasello

Ingredienti per 2

- Un pezzo di zenzero (circa 50g)
- Uno scalogno, un cipollotto con il gambo verde
- Un lime con scorza edibile (oppure un lime e mezzo limone)
- Un peperoncino verde o rosso
- 140 g di riso Carnaroli o Arborio
- Olio evo o di semi, sale fino, pepe nero q.b.
- Un bicchiere di vino bianco secco
- Un nasello da circa 500 g (da pulire, oppure 250 g di polpa pulita)
- 120 g di latte di cocco (non zuccherato!)

Procedimento

1. Prepara il brodo aromatico con zenzero, scalogno e gambo di cipollotto tagliati a pezzetti. Unisci la scorza di lime e polpa (no parte bianca).
2. Fai bollire per circa 30 minuti (puoi farlo mentre cuoci il riso).
3. Tosta il riso in pentola. Sfuma con vino bianco.
4. Cuoci con il brodo aromatico, aggiungendone poco alla volta e mescolando di tanto in tanto. Ci vorranno circa 20 minuti.
5. Scalda una padella con olio, aglio e peperoncino tagliato.
6. Metti il pesce, tagliato a pezzetti grandi, dalla parte della pelle e rosola bene per 4-5 minuti col coperchio.
7. Gira e termina la cottura.
8. Manteca il risotto con latte di cocco, pepe, succo di lime, scorza di lime o limone e sale.
9. Impiatta il risotto, appoggia sopra il pesce cotto, completa con peperoncino fresco e gambo di cipollotto.

Satay thailandesi (spiedini di carne speziati)

Ingredienti per 2 persone

- 400 g di petto di tacchino
- Uno scalogno piccolo
- Un piccolo peperoncino
- Un pezzo di zenzero da circa 20 g
- Un cucchiaino di curcuma in polvere o un pezzo di curcuma fresca da 30 g
- Un cucchiaio di mix aromi Thai (lemongrass, kaffir lime, galanga), facoltativo
- Circa 40 g di salsa di soia oppure succo di limone/lime
- Sale e olio q.b.

Procedimento

1. Taglia il tacchino a tocchetti di circa 3-4 cm per lato, tieni in frigo momentaneamente.
2. Prepara la marinatura: in un cutter o mixer inserisci tutti gli aromi, opportunamente mondati.
3. Frulla per ottenere una pasta.
4. Aggiungi salsa di soia o succo di limone, frulla ancora.
5. Versa la marinata sulla carne, mescola e fai insaporire per almeno un'ora, meglio ancora una notte in frigo.
6. Componi gli spiedi infilzando 4-5 pezzi non troppo compatti.
7. Scalda una piastra o una griglia, quando calda aggiungi gli spiedini e li lasci cuocere su ogni lato per 3 minuti circa.
Li giri solo quando ben grigliati/dorati.
8. Togli dalla piastra e servi così o con una salsa a tua scelta.

Shakshuka

Ingredienti per 2

- 400 g di verdure a scelta
- Un cucchiaino di origano secco o 4 rametti freschi
- Uno spicchio di aglio, facoltativo
- Un cucchiaino di semi di cumino o finocchio
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro o pasta Harissa
- 200 g di pelati o 200 g di passata o 3 pomodori maturi
- Olio evo, sale q.b.
- 4 uova

Procedimento

1. Lava, monda e taglia le verdure a pezzetti.
2. Scalda una casseruola con olio, aggiungi origano, aglio e semi di cumino e fai tostare.
3. Aggiungi concentrato di pomodoro e pelati, mescola bene, fai cuocere qualche minuto.
4. Allunghi con acqua, aggiungi sale e verdure.
5. Copri e cuoci per 10-15 minuti, o finché le verdure sono tenere.
6. Schiaccia o frulla una parte del composto poi crea dei buchi nel composto.
7. Rompi le uova a parte, versale nei buchi e cuoci con il coperchio per 4-5 minuti.
8. Servi lo shakshuka caldo con erbe e/o limoni conservati.

Sogliola con chermoula

Ingredienti per 2 persone

- Due sogliole
- Olio e sale q.b.
- Acqua q.b.

- 80 g di pasta chermoula rossa:
 - Una cipolla rossa piccola
 - 1 spicchio d'aglio
 - 25 g di coriandolo fresco o prezzemolo
 - Succo di mezzo limone
 - ½ cucchiaino di paprika dolce
 - ½ cucchiaino di paprika affumicata o peperoncino
 - Una punta di cucchiaino di zafferano
 - Olio extravergine d'oliva e sale q.b.

Procedimento

1. Prepara la pasta chermoula: trita le cipolle e l'aglio in un cutter con succo di limone, sale, paprika e zafferano. Aggiungi il coriandolo e un bel filo di olio, frulla ancora.
2. Pulisci e sfiletta il pesce, crea dei rotolini con i filetti di sogliola. Se usi altri pesci li inserirai direttamente nella salsa, senza fare rotolini.
3. Scalda una padella, aggiungi la base chermoula e fai sobbollire per 5 minuti.
4. Inserisci il pesce al centro, aggiungi sale, un goccio di acqua per allungare.
5. Copri col coperchio, fai cuocere per 5 minuti, massimo 10 nel caso di pesci interi o filetti molto grossi.
6. Servi pesce e salsa insieme, aggiungendo menta fresca o altre erbe al piatto.

Spiedini di tofu alla pasta Korma

Ingredienti per 2

- 200 g di tofu o tempeh
- Olio e sale q.b.
- 70 g di pasta Korma:
 - Un pezzo di curcuma fresca da 10 g
 - Un pezzo di zenzero fresco, da circa 10 g
 - 1 spicchio d'aglio
 - Un piccolo scalogno, facoltativo
 - 25 g di anacardi
 - ½ cucchiaino di semi di coriandolo
 - ½ cucchiaino di semi di cumino
 - Un cucchiaino di peperoncino in polvere
 - Un cucchiaino di Garam Masala, facoltativo
 - 20 g di cocco rapè
 - 15 g di concentrato di pomodoro
- Chutney di coriandolo per accompagnare, facoltativo

Procedimento

1. Prepara la pasta Korma:
 - Macina le spezie e tieni da parte.
 - Ammolla gli anacardi in acqua bollente.
 - Trita gli aromi freschi. Unisci alle spezie e pestali o frulla bene.
 - Aggiungi il cocco rapè, il concentrato di pomodoro e mescola.
 - Frulla gli anacardi senza acqua o, al più, ne aggiungi un goccio.
 - Unisci al resto degli ingredienti e amalgama. Trasferisci nel contenitore per la conservazione o usa subito.
2. Taglia il tofu a tocchetti e mescola con la pasta Korma, fai insaporire per minimo 10 minuti, ancora meglio una notte in frigo (coperto).
3. Infilza il tofu condito con gli stecchi di bambù, precedentemente ammollati con acqua calda per non farli bruciare in cottura.
4. Disponi su una teglia con carta da forno, cuoci in forno a 170°C ventilato per circa 20-25 minuti.

Puoi cuocere anche in padella per 10 minuti, girandoli, oppure sulla griglia.

A cottura ultimata, aggiungi sale se per te necessario e accompagna con il chutney al coriandolo che trovi nel corso.

Strudel di mele con pasta matta

Ingredienti per 5 persone

- 5 mele gialle o rosse o verdi
- 120 g di zucchero a scelta
- 10 g di Grappa oppure Rhum
- Un cucchiaino di cannella in polvere
- Un cucchiaino di chiodi di garofano in polvere
- Scorza di una arancia fresca o un cucchiaino di scorza essiccata
- 100 g di uvetta
- 100 g di pinoli tostati

Per la pasta matta (oppure usa un rotolo di sfoglia o un panetto di frolla)

- 150 g di farina per dolci, tipo 0
- 40 g di zucchero a scelta
- 60-80 g di acqua tiepida
- 20 g di olio di semi o burro sciolto
- Pangrattato q.b.

Procedimento

1. Prepara la pasta: lavora farina, zucchero, acqua e olio. Lavora per qualche minuto, dovrà essere liscia ed elastica, non dura. Aggiungi acqua se necessario.
2. Copri e fai riposare per almeno mezz'ora, anche una notte in frigo.
3. Ammolla l'uvetta nel liquore o in acqua.
4. Lava le mele, pelale se la buccia non è edibile.
5. Tagliale a tocchetti e mettile in una ciotola;
6. Condisci con zucchero, cannella, chiodi di garofano e scorza d'arancia. Aggiungi il liquore, pinoli, uvetta e lascia insaporire per un'ora almeno, anche una notte in frigo.
7. Stendi la pasta con matterello o macchina, a uno spessore molto sottile, di 1-2 mm. Cerca di creare un rettangolo.
8. Cospargi tutta la parte centrale con il pangrattato. Metti le mele su un lato del rettangolo (uno dei lunghi, arrivando vicino ai bordi).
9. Arrotola la pasta attorno alle mele, per creare uno strudel omogeneo.
10. Metti su una teglia con carta da forno, incidi con qualche taglio sulla superficie. Se vuoi spennella con un po' di latte o uovo e cospargi con dello zucchero.
11. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 30-40 minuti.

Tacchino alla provenzale

Ingredienti per 2

- Un pezzo di petto di tacchino da circa 400 g
 - 50 g di burro
 - 50 g di miele circa
 - Un rametto di timo/cucchiaino di timo secco oppure un cucchiaino pieno di mix erbe provenzali
 - Un cucchiaino di senape gialla in semi, o senape in crema con semi
 - Una bacca di cardamomo, facoltativa
 - Due scalogni
 - 10 g di pepe bianco
-
- Per la salsina: un cucchiaino di senape in crema, olio alle erbe o normale q.b., un goccio di aceto, sale, 40 g di erbe fresche tritate (cipollina, aneto, prezzemolo, dragoncello..)

Procedimento

1. Prepara il mix aromatico: frulla semi di senape, pepe bianco, cardamomo, scalogno e timo (o erbe provenzali).
2. Sciogli il burro in una padella, aggiungi il mix aromatico e tosta dolcemente.
3. Aggiungi il miele, fai sciogliere. Togli dal fuoco e fai raffreddare.
4. Disponi la carne in una pirofila rivestita di alluminio, sala e cospargi con il mix aromatico. Inserisci la sonda del termometro (se la usi) nel cuore della carne.
5. Chiudi la pirofila con alluminio e scegli se lasciar marinare in frigo per massimo due giorni oppure se cuocere subito.
6. Cuoci in forno ventilato a 170°C per circa 20 minuti o finché la temperatura al cuore è di 72-73°C. (Tempo riferito al peso di 400 g, 800 g richiedono circa 30 minuti).
7. Togli dal forno e fai intiepidire per 5 minuti.
8. Prepara l'emulsione: mescola senape, olio, aceto (o limone) ed erbe tritate.
9. Taglia il tacchino, disponilo su un piatto e irroro con l'emulsione.

Tahchin, sformato di riso persiano

Ingredienti per 2

- 150 g di riso tipo Basmati
- 200 g di acqua
- 100 g di yogurt non zuccherato
- 2 tuorli o un uovo intero
- Un cucchiaino di zafferano in pistilli
- Olio evo, sale q.b.
- 50 g di crespino o mirtilli rossi
- Una manciata di pistacchi

Procedimento

1. Sciacqua il riso basmati, scola e metti a cuocere in acqua con un pizzico di sale.
2. Ammolla i pistilli di zafferano in poca acqua calda.
3. Scalda una padella con il burro, aggiungi il crespino e tosta per alcuni minuti, senza esagerare.
4. In una ciotola miscela yogurt, uova/tuorli, un goccio di olio e lo zafferano con la sua acqua.
5. Raffredda il riso con acqua fredda, scola e metti in una ciotola.
6. Versa la miscela di yogurt sul riso, mescola e trasferisci il composto in una pirofila oleata.
7. Aggiungi una parte delle bacche sulla superficie.
8. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 20-30 minuti (di più se lo sformato è più grande o alto), finché il riso è dorato.
9. Sforna, capovolgi su un piatto e completa con le bacche spadellate e i pistacchi.

Tempeh glassato alle 5 spezie

Ingredienti per 2

- Un cipollotto
- 2 spicchi d'aglio tritati
- Un pezzo di zenzero, facoltativo
- 200 g di tempeh o tofu
- Un cucchiaino di mix 5 Spezie Cinesi
- Un cucchiaino di miele
- Un bicchierino di salsa di soia (circa 100 g)
- Olio evo o di semi q.b.

Procedimento

1. Taglia il tofu o tempeh a bastoncino.
2. Monda e trita cipollotto, zenzero e aglio. Tieni da parte il verde del cipollotto.
3. In una caraffa miscela miele, salsa di soia, trito di aglio e cipollotto, il mix 5 spezie. Mescola bene.
4. Scalda una padella con un goccio di olio.
5. Quando calda aggiungi il tempeh, fai rosolare su tutti i lati, girando quando dorato. Ci vorranno 5-6 minuti.
6. Sfuma poi con il mix liquido preparato.
7. Finisci la cottura per 1-2 minuti facendo sobbollire e girando il tempeh di tanto in tanto.
8. Servi con la salsina creata e il cipollotto verde fresco.

Torta cioccolato, caffè con variegatura alla ricotta e cacao

Ingredienti per uno stampo tondo da 22 cm

- 90 g di olio a scelta
- 100 g di zucchero a scelta
- 2 uova
- 50 g di cacao amaro
- 50 g farina di avena o altra farina, con o senza glutine
- 5 g di lievito per dolci
- 4 g di caffè solubile oppure macinato
- Un cucchiaino di spezie a scelta (es. pasta di vaniglia oppure polvere di peperoncino o cannella o anice) o una grattugiata di fava tonka

- Variegatura: 200 g di ricotta a scelta, 30 g di zucchero a scelta, 40 g di nibs di cacao (granella),

Procedimento

1. In una ciotola unisci olio, uova e zucchero con il caffè. Emulsiona bene con una frusta.
2. Aggiungi le polveri e le spezie, mescola brevemente con una frusta.
3. Versa il composto in una tortiera con carta da forno oppure leggermente oliata.
4. Nella stessa ciotola del composto sbatti la ricotta con zucchero e granella di cacao. Aggiungi spezie a piacere.
5. Con un cucchiaio o sac a poche vai a spargere il composto di ricotta su tutta la torta, in modo uniforme.
6. Mescola leggermente (non esagerare) i due composti.
7. Inforna a 180°C per 30 minuti (se usi uno stampo più stretto o raddoppi la dose serviranno anche 45 minuti).

Conserva fuori frigo per massimo 2 giorni, altrimenti trasferisci in frigo.

Torta carote e cardamomo

Ingredienti per uno stampo ciambella da 24 cm

- 150 g di olio extravergine d'oliva o di semi di girasole
- 100 g di zucchero di canna
- 80 g di zucchero semolato
- 2 bacche di cardamomo
- 180 g di carote (3-4)
- 150 g di uova (circa 3)
- 250 g di farina per dolci
- 8 g di lievito per dolci

Procedimento

1. Metti nel frullatore le carote pelate, con olio, zucchero e semi di cardamomo (l'interno delle bacche oppure una punta di cucchiaino di polvere).
2. Frulla per alcuni minuti per ottenere un composto liscio, senza pezzi.
3. Aggiungi le uova e frulla ulteriormente.
4. Infine, aggiungi le polveri e frulla a media velocità per 30 secondi.
5. Versa il composto nello stampo unto e infarinato.
6. Cuoci a 165°C per 40-45 minuti.

Al posto del cardamomo puoi usare esempio cannella, fava tonka grattugiata o anche noce moscata.

Trota salmonata Gravad (marinata svedese)

Ingredienti per 2

- Una trota salmonata intera o due filetti pronti
- 100 g di sale
- 150 g di zucchero
- 50 g di aneto fresco, foglie o gambi
- Un cucchiaino di semi di senape gialla
- Una bacca di ginepro, facoltativa

Procedimento

1. Sfiletta il pesce (se lo prendi intero) e toglie le lisce, ma lascia la pelle.
2. Prepara il sale aromatico bilanciato: frulla sale, zucchero, aneto e semi di senape. Se vuoi aggiungi anche il ginepro.
3. Cospargi una parte del sale in una pirofila, disponi sopra il filetto di pesce e copri completamente con il resto del sale. Premi bene per compattare.
4. Copri con pellicola, appoggia un peso sopra e fai marinare in frigorifero per 12-24 ore.
5. Sciacqua il pesce sotto acqua fredda, rimuovi la marinatura (che sarà diventata liquida).
6. Tampona il pesce con carta assorbente, taglia a fettine sottili.
7. Servi il pesce marinato sulle bruschette o in un piatto, condito con la senape finlandese e aneto fresco.

Uova alla turca

Ingredienti per 2

- 4 uova
- 200 g di yogurt non zuccherato
- Un mazzetto da 50 g di erbe fresche (es. aneto, prezzemolo, menta..)
- Uno spicchio di aglio, facoltativo
- Olio evo, sale q.b.
- ½ cucchiaino di paprika
- ¼ di cucchiaino di peperoncino in fiocchi o polvere
- 40 g di burro o 30 g di olio
- 400 g di verdura a scelta, da cuocere o da servire cruda

Procedimento

1. Taglia le erbe velocemente;
2. Mettile in una ciotola con lo yogurt, un pizzico di sale, un giro di olio, aglio e aromi a piacere.
3. Cuoci 4 uova in acqua a bollore per 5-6 minuti;
4. cuoci anche delle verdure a scelta, spadellando con un goccio di olio o burro.
5. Sciogli il burro in padella poi aggiungi paprika e peperoncino. Tosta velocemente poi spegni.
6. Scola le uova, raffreddale e sgusciate.
7. Impiatta yogurt e verdure, metti sopra le uova e cola il burro aromatizzato.

Vellutata di sedano rapa e noce moscata

Ingredienti per circa 2 persone

- Scarti di un sedano rapa (bucce) oppure mezzo sedano rapa
- 150 g di latte vegetale
- 200 g di acqua o brodo vegetale
- Noce moscata q.b.
- Sale, pepe, olio o burro q.b.

Procedimento

1. Laviamo gli scarti di sedano rapa. Li tagliamo a piccoli pezzi.
2. Scaldiamo una pentola con olio, aggiungiamo gli scarti e tostiamo brevemente.
3. Uniamo una presa generosa di sale e copriamo con latte e acqua.
4. Facciamo cuocere per 15-20 minuti o finché il sedano sarà bello morbido.
5. Mettiamo nel frullatore con una grattugiata di noce moscata e un filo d'olio. Frulliamo per rendere omogenea e liscia.
6. Serviamo da sola o con una fonte proteica.

Per il mio tofu spadellato prendi 200 g di tofu (per 2), taglialo a cubetti.
Condisci con paprika, summacco, sale e aglio in polvere.
Spadella con olio per qualche minuto, girando di frequente.

Metti sulla vellutata.

Maiale Vindaloo

Ingredienti per 2

- 250 g di filone di maiale
- 60 g di pasta Vindaloo
 - 2 peperoncini rossi secchi
 - 2 spicchi d'aglio
 - 1 pezzetto di zenzero fresco da circa 10 g
 - ½ cucchiaino di semi di cumino
 - ¼ cucchiaino di pepe a scelta
 - 2-3 chiodi di garofano
 - Mezza stecca di cannella
 - 20 g di aceto di vino rosso
 - 30 g di concentrato di pomodoro oppure 80 g di pelati
 - Facoltativi: mezzo cucchiaino di senape nera o gialla
- Olio e sale q.b.
- Acqua q.b.

Procedimento

1. Spezzetta i peperoncini, rimuovi i semi se sono molto piccanti.
2. Ammollali insieme all'aglio sbucciato con l'aceto.
3. Tosta le spezie in padella per qualche minuto.
4. Frulla peperoncini, aglio, zenzero, spezie e parte dell'aceto di ammollo.
5. Aggiungi i pelati/pomodori, il concentrato di pomodoro e frulla.

6. Scalda una casseruola con olio, quando caldo aggiungi il maiale tagliato a tocchetti.
7. Sigilla su tutti i lati velocemente;
8. aggiungi la pasta vindaloo, mescola bene e stufa per un minuto.
9. Allunga con acqua, aggiungi un pizzico di sale e cuoci per 10 minuti col coperchio.
10. Togli il coperchio, fai evaporare un po' di acqua del sugo per farlo ridurre.
11. Assaggia, aggiusta e servi con il riso e, magari, della raita allo zenzero.

Zighinì, spezzatino col berberè

Ingredienti per 2

- 400 g di polpa di manzo per lunghe cotture/spezzatini (tagli anteriori, non troppo magri)
- 2 cipolle rosse o bianche
- 2 cucchiaini di mix berberè
- 200 g di pomodori pelati o passata
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Olio extra vergine di oliva o burro e sale q.b.

Procedimento

1. Taglia le cipolle grossolanamente;
2. Sciogli il burro in pentola, aggiungi la carne e rosola bene.
3. Dopo alcuni minuti, aggiungi il berberè e mescola.
4. Unisci le cipolle, fai stufare leggermente, poi copri tutto con pomodori, concentrato, acqua (fino a coprire la carne).
5. Sala e fai cuocere per 40 minuti/un'ora a fuoco basso.
6. A fine cottura si sarà formato un bel sughetto cremoso, se così non fosse fai bollire per fare rapprendere il liquido.
7. Regola di sale e servi con pane tipico eritreo (Injera) oppure pane normale, patate o riso.

Zuppa di ceci al finocchio

Ingredienti per 2

- Uno scalogno
- Uno spicchetto di aglio
- Gambo di un broccolo
- Un cucchiaino di semi di finocchio o fieno greco
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 300 g di ceci cotti
- 250 g di acqua o brodo
- Olio evo, sale, pepe q.b.
- Un cucchiaino di semi di cumino o finocchio
- Un cucchiaino di paprika o Ras el Hanout
- Broccoli al sommacco q.b.

Procedimento

1. Trita scalogno e aglio. Taglia il gambo di broccolo a cubetti, dopo averlo leggermente pelato.
2. Scalda un goccio di olio in una pentola, aggiungi i semi di finocchio e tosta.
3. Aggiungi scalogno, aglio e broccoli e mescola.
4. Aggiungi l'acqua/brodo, il concentrato di pomodoro e mescola.
5. Fai bollire per 5 minuti.
6. Aggiungi i ceci, copri tutto con altra acqua, quanto basta. Aggiungi una presa di sale.
7. Cuoci per 15-20 minuti, o finché il liquido si è ridotto.
8. Prepara un po' di olio con metodo tadka: scaldane qualche cucchiaino in padella, aggiungi semi e spezie a scelta. Fai friggere velocemente poi toglilo dal fuoco.
9. Preleva e frulla una parte del composto di ceci, rimetti con il resto del composto per ottenere una consistenza più cremosa.
10. Servi la zuppa, guarnendo con l'olio aromatico e broccoli al sommacco.

Harira marocchina, zuppa di carne e lenticchie

Ingredienti per 2

- 200 g di carne di manzo o agnello per cotture lente
- Una o due cipolle
- Due spicchi d'aglio
- Due carote
- Tre coste di sedano
- Una noce di burro oppure olio
- Un cucchiaino di Ras el Hanout oppure Harissa
- 200 g di pomodori pelati
- Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 100 g di lenticchie verdi o rosse
- Un cucchiaino di pepe nero in grani
- 2-3 Gambi di coriandolo
- Limone preservato o fresco q.b.
- Coriandolo fresco q.b.

Procedimento

1. Taglia la carne a tocchetti, tieni da parte.
2. Prepara la base aromatica: trita sedano, carota, cipolla e aglio per fare un soffritto
3. Scalda olio (o burro) in una pentola. Aggiungi le spezie e tosta per 1-2 minuti.
4. Aggiungi la carne e falla rosolare.
5. Aggiungi il trito di verdure e amalgama. Unisci anche pelati e concentrato, poi copri con acqua o brodo fino a coprire.
6. Attendi 2-3 minuti, aggiungi le lenticchie, il pepe e i gambi di coriandolo.
7. Cuoci a fiamma media per circa 40 minuti, o finché le lenticchie sono cotte e la zuppa è cremosa.
8. Assaggia e regola di sale. Servi la zuppa calda, con fette di limone fresco o in conserva (salamoia marocchina) e coriandolo fresco.