

Cucina 100% Green
Gustosa, Etica ed Ecosostenibile

San Valentino **Cena per Due**

*Ciò che non hai mai visto,
lo trovi dove non sei mai stato*



BY MARA GAMBA ED ELENI KALODOUKA



Cibo=Amore

SORBETTO

60gr zucchero di cocco, 125gr polpa di passion fruit, 25 gr di banana, 75gr di mele verdi a pezzi, 50gr succo arancia, 400gr di ghiaccio.


.....

Frullare la polpa del passion fruit e filtrarla. Mettere nel frullatore banana, mela, arancia, polpa del passio fruit e zucchero. Attendere che sia tutto omogeneo.

Aggiungere il ghiaccio e frullare nuovamente.

Servire subito con al bordo del bicchiere una fragola.

Sorseggiate in un flut Martini con bordo zuccherato e alchechengi a sfioro.



RAVIOLO

280gr farina semola di grano duro, 140gr di purea di barbabietola cotta, 2 funghi shiitake freschi, salsa soia, sedano, purea di cannellini, mela a dadini, zenzero a brunoise, salvia, aglio, olio evo, latte mandorla, limone, bergamotto.

.....

In una ciotola lavorare la farina e la barbabietola cotta e frullata, impastare bene fino a che è liscio, avvolgere l'impasto nella pellicola, lasciare a riposo 15 minuti ambiente. Stendere poi la pasta uniformemente a 1 millimetro e ricavarne due fogli.

Ripieno: saltare i funghi shiitake in olio a fiamma viva e sfumare con salsa di soia. Tagliare fine il sedano crudo, la mela a dadini e saltare in olio con salvia e aglio, aggiungere purea di cannellini e zenzero brunoise. Miscelare tutto e posizionare sul primo foglio di pasta, coprendo poi con il secondo foglio di pasta.

Scottare i ravioli in acqua calda con aceto, per mantenere il colore vivo.

Condire saltando in padella con olio e salvia.

Per un Tocco in più...

Mousse di mandorle ed erba cipollina

Unire il latte di mandorla con succo di limone, sale, olio e scorza di bergamotto.


Frullare ad immersione e decorare il piatto con qualche goccia di olio aromatizzato al bergamotto e peperoncino.

MIAMO
ASSOCIAZIONE CULTURALE DI PROMOZIONE SOCIALE



FLAN

**400 gr di zucca cotta a vapore, 2 scalogno,
sale, curcuma, pepe, 2 rametti di
rosmarino,
4 cucchiaini di panna di riso, 2 cucchiaini di
lievito alimentare inattivo,
2 cucchiaini di fecola di patate, olio evo per
ungere la teglia, Semi di zucca o mix,
formine da muffin oleate.**




.....

Dopo aver cotto la zucca , mescolare tutti gli ingredienti insieme, tranne i semi.

Far saltare i semi in pentola e sfumarli a fuoco vivace con salsa di soia,

Appena intiepiditi metterli sul fondo del pirottino e aggiungere impasto fino a 3/4 e cuocere in forno già caldo, 180°per circa 30 minuti. Lasciare poi intiepidire prima di capovolgere.

Servire con verdura al salto di stagione croccante.



...e un bicchiere di vino rosso

MEZZELUNE RIPIENE

50gr di farina di piselli, 150ml di acqua, erbe aromatiche, sale, olio extra vergine q.b., 3 carote tagliate a julienne o a spaghetti, 1 manciata di capperi, 1/2 spicchio d'aglio, 100ml di latte di soia, olio di girasole q.b. fino a consistenza, 1 cucchiaino di senape, succo di 1/2 limone, curcuma

In una terrina mescolare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pastella fluida e omogenea. Scaldare un tegame antiaderente con un filo d'olio e versate un piccolo mestolo di pastella, cuocete per 1 minuto per lato.

Cagliare il latte con il succo di limone, aggiungere sale e senape, poi l'olio a filo fino a consistenza desiderata e intanto frullare ad immersione incorporando aria. Tagliare le carote a julienne o a spaghetti, insaporire in padella con olio, capperi e l'aglio. Mettere da parte e condire poi con crema di soia. Riempire la Crêpes



Decora con glassa di aceto di mele e scaglie di mandorla!!

**50 gr di farina 0, 60 di
zucchero canna, 4 C amido, 2C di farina
soia, 170 gr fondente a pezzi, 100 gr di
ciocco bianco veg o scuro, 125 Yogurt soya
neutro, 90 panna vegetale di riso, Panna
vegetale a montare q.b**

.....

Tritare ciocco bianco o scuro e formare
6 palline con le mani, Trito a coltello il
ciocco fondente e aggiungere panna e
yogurt, a parte miscelare farina e amido e
zucchero fino ad ottenere un impasto
morbido e fluente. Versare negli stampi un
oleati per 1/3 inserire la pallina
di ciocco bianco e coprire con altro
composto. mettere a forno a 220 x 8
minuti.

TENERO DENTRO

... Aggiungi un fluff di panna montata
e uno spruzzo di cacao amaro.



L'associazione
MIAMO ti ringrazia
per il tuo contributo
e ti invita a
partecipare alle
iniziative per
sostenere insieme il
progetto di
consapevolezza
alimentare.

