

LEGUMI... CHE MAGIA!

a cura della classe terza dell'IC "Bobbio Novaro" plesso Levi

Giorgio, Thomas, Cristiano, Constanza, Ruth, Serena, Noemi, Amin, David, Mattia F, Mattia G, Martina, Alae, Delali, Leysi, Treasure, Nabil, Samuel, Cloe, Bianca, Juri e la maestra Laura Mosso

Le nostre ricette

FARINATA DI CECI

Preparazione: 5 minuti
Cottura: 20 minuti
Totale: 25 minuti

INGREDIENTI:

160 gr di farina di ceci
400 ml di acqua
40 ml di olio extravergine
½ cucchiaino di sale
Rosmarino (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Prima di tutto mescolare la farina in una ciotola con una frusta a mano; fate un buco al centro, versate l'acqua a poco a poco e girate. Versate tutta l'acqua con questo sistema. Girate ed eliminate la schiuma in superficie con una schiumarola; questo per evitare che in cottura si scurisca! Infine girate molto bene per amalgamare gli ingredienti.

Versate in una teglia leggera di alluminio o rame leggermente unta di olio. Cuocete la farinata nel forno ben caldo a 250° per 12 minuti. Abbassa il forno a 200° finché non diventa dorata in superficie. Ecco pronta la vostra farinata di ceci.

HARIRA LA ZUPPA MAROCCHINA

INGREDIENTI:

200 gr ceci già cotti
200 gr lenticchie già cotte
200 gr salsa di pomodoro
1 lt di acqua
Sale, pepe e curcuma q.b.
1 cucchiaio farina o maizena
Prezzemolo e coriandolo freschi
Sedano
Olio evo

PROCEDIMENTO

In una pentola ci metti: salsa di pomodoro, prezzemolo tritato, sedano tritato, coriandolo tritato poi ceci messi a bagno il giorno prima e lenticchie, sale, pepe, curcuma e infine l'acqua.

Fai cuocere sul fornello per 20 minuti circa poi aggiungi la farina o la maizena, così la zuppa diventa più spessa.

Mescolare ancora per 5 minuti perché non si formino grumi.

Decorare con coriandolo fresco e servire calda.

HUMMUS

INGREDIENTI:

400 gr di ceci già lessati
3 ml di olio
2 cucchiaini di tahina
Succo di mezzo limone
Sale, pepe

PROCEDIMENTO

Si frullano tutti gli ingredienti insieme ed ecco il nostro hummus già pronto!

FAGIOLI IN UMIDO

INGREDIENTI:

Fagioli borlotti freschi
Polpa di pomodoro
Olio di extravergine di oliva
Sale, cipolla tritata

PROCEDIMENTO

Lavare i fagioli e metterli a bollire nell'acqua fredda per ca. 35 minuti; lasciarli raffreddare. Nel frattempo mettere in un tegame l'olio e la cipolla tritata e farla cuocere a fuoco lento. Aggiungere il pomodoro e lasciare cuocere per 5 minuti, poi aggiungere 3 cucchiai di acqua e i fagioli scolati e cuocere per 10 minuti finché tutto sarà cotto.

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

LA ZUPPA DI CECI

Preparazione: 10 minuti
cottura: 30 minuti
totale: 40 minuti ca

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

800 g di ceci lessati (600 g di ceci secchi)
500 ml di brodo vegetale caldo
1 cipollotto
½ carota
3 cucchiai di olio
Rosmarino
3 fette di pane+ olio extravergine

PROCEDIMENTO

La zuppa di ceci è una minestra calda e confortante perfetta per l'inverno.

Prima di tutto se state utilizzando i ceci secchi, almeno il giorno prima, meglio metterli a bagno in acqua. I ceci devono risultare gonfi e più morbidi al tatto prima di cuocerli. Sbollentateli in acqua per circa 1 h, meno se usate la pentola a pressione. Se li avete ammollati poco ci vorranno più ore; in una pentola scaldate l'olio con il cipollotto tagliato a fettine e una carota sminuzzata molto finemente, scaldate 1 min. Aggiungete i ceci, 2 rametti di rosmarino, fate rosolare 1 minuto a fuoco vivo infine aggiungete il brodo, 2-3 mestoli per iniziare. Poi fate prendere il bollore, poi abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 20 min circa. Nel frattempo preparate i crostini di pane: tagliate le fette di pane a quadretti, scaldateli in una padella con olio da entrambi i lati finché non risulteranno dorati. Infine togliete il coperchio alla pentola e fate cuocere a fuoco più vivace per 10 minuti, aggiungendo sale, un po' di rosmarino e, se necessario, del brodo. La consistenza finale deve essere una zuppa morbida.

POLPETTE DI FAGIOLI

INGREDIENTI

400 g ca di fagioli secchi
½ cipolla, 1 sedano, 1 carota, 2 foglie di alloro, 3 spicchi d'aglio, chiodi di garofano
Farina e pangrattato
2 uova
Olio di semi
2 cucchiai di parmigiano grattugiato
1 limone
Prezzemolo, sale e pepe

PROCEDIMENTO

Lessate i fagioli in acqua non salata con aglio, carota, sedano, alloro e chiodi di garofano (1 cucchiaino) dopo averli ammollati per 2 ore in acqua non salata; appena cotti, salateli e lasciateli bollire ancora per una decina di minuti. Quindi scolateli e liberateli dell'alloro, dei chiodi di garofano e delle verdure; fateli sgocciolare del tutto, poi setacciateli. Raccogliete il purè così ottenuto in una fondina e incorporatevi, mescolando, i tuorli, la cipolla e il prezzemolo finemente tritato. Manipolate il composto, aggiungendo piccole quantità di farina e pangrattato, fino a dargli una certa consistenza. A questo punto, prendendone piccole quantità, ricavate tante piccole polpette, infarinatetele e passatele prima negli albumi e poi nel pangrattato. Friggete le polpette nell'olio bollente e servitele calde, con spicchi di limone.