



Falafel di fave secche

Ingredienti

- 400 g di fave secche ■
- 1 mazzetto di finocchietto selvatico ■
- 200 g di ricotta ■
- 2 uova ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- pangrattato q.b. ■
- sale e pepe ■
- olio per friggere ■
- 1 cucchiaio di farina ■

Preparazione

Tenere a bagno le fave secche in un tegame per almeno 12 ore, sciacquarle abbondantemente e cuocerle a fuoco moderato con il finocchietto selvatico e l'aglio fino a quando saranno ben cotte. Passarle con il passatutto a buchi grossi, farle scolare bene (eventualmente asciugarle in una padella antiaderente a fuoco bassissimo per pochi minuti), aggiungere la ricotta, le uova, la farina, il sale e il pepe e formare dei *falafel*. Passarli nel pangrattato e friggerli in abbondante olio caldo.

Preparazione



Costo



La dietista

400 Kcal a porzione

Proteine ♦♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Tra i legumi di più antico consumo in Europa (il più antico in assoluto pare sia la lenticchia), hanno un sapore molto caratteristico che non le rende gradite a tutti. Da consumare anche fresche, nel periodo in cui sono disponibili.

Abbinamento

Abbinare a questo piatto un **Trebbiano d'Abruzzo** fresco d'annata.



Preparazione

facilissimo 
facile 
medio 
difficile 

Costo

economico 
medio 
alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
scarso 
adeguato 
eccessivo 



65

Zuppa di cicerchie

Ingredienti

- 300 g di cicerchie ■
- 200 g di patate ■
- 100 g di pomodorini ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 costa di sedano ■
- 1 carota ■
- peperoncino piccante ■
- sale ■
- basilico e prezzemolo ■
- olio extravergine d'oliva ■
- crostini di pane insaporito con aglio ■

Preparazione

Mettere a mollo le cicerchie due giorni prima dell'uso, cambiando di tanto in tanto l'acqua, quindi scolare bene, sciacquare, immergere in abbondante acqua bollente e far cuocere per circa 20 minuti con il sedano e la carota (il tempo può variare a seconda della varietà del legume). Quando sono quasi cotte, unire le patate a tocchetti e continuare a cuocere. Contemporaneamente rosolare aglio e peperoncini nell'olio, unire i pomodorini a pezzetti e fare insaporire. Aggiungere alle cicerchie, aggiustare di sale e finire di cuocere. Servire con un filo d'olio, un trito di basilico e prezzemolo e i crostini di pane.

Preparazione Costo



*più ammollo

La dietista

413 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Il ritrovato interesse per tradizioni locali e piatti tipici ha fatto riscoprire questi legumi per molto tempo dimenticati. Dal sapore gradevolissimo, si possono preparare in tutti i modi in cui si preparano i ceci.

Abbinamento

Indirizzare la scelta del vino su un rosso giovane come, ad esempio, un **Val di Cornia doc**.





Crema di lenticchie rosse e scampi

Ingredienti

- 300 g di lenticchie rosse ■
- 12 code di scampi ■
- 2 scalogni ■
- vino bianco secco ■
- 50 g di pancetta affumicata a cubetti ■
- 1 rametto di timo ■
- 8 dl di brodo vegetale ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Sciacquare le lenticchie e cuocerle in abbondante acqua fino a quando saranno morbide. Sgusciare gli scampi, conservare i gusci e togliere con uno stecchino il filo nero centrale. Rosolare a fuoco basso 2/3 dello scalogno affettato fine con l'olio, il timo e i gusci degli scampi schiacciati con una forchetta. Sfumare con un bicchiere di vino, quindi eliminare i gusci, aggiungere le lenticchie e completare la cottura aggiungendo il brodo vegetale. Rosolare la pancetta in una padella antiaderente, unire lo scalogno rimasto, aggiungere gli scampi sgusciati e cuocere a fuoco vivace per pochi minuti, aggiungendo qualche cucchiaino di vino e aggiustando di sale e pepe. Frullare le lenticchie con sale e pepe, quindi suddividere la crema in ciotole individuali. Distribuire sulla crema gli scampi, la pancetta e il fondo di cottura, terminare con un filo d'olio a crudo e servire.

Preparazione



Costo



La dietista

290 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦

Le diverse varietà di lenticchie presentano un profilo nutrizionale simile, con un buon quantitativo di fibre. Le lenticchie rosse, decorticate, richiedono un minore tempo di cottura proprio perché prive di buccia.



Abbinamento

Vista la presenza degli scampi, si consiglia un buon **Vermen di Luni**.

Eccellente profilo nutrizionale, basso costo, sostanziale equivalenza con le fonti proteiche di origine animale. Alla scoperta di nuovi sapori e per variare le scelte in tavola, affianchiamo ai più consueti legumi (fagioli, lenticchie, piselli e ceci) i loro parenti meno conosciuti.

67



Fagioli neri alla messicana

Ingredienti

- 500 g di fagioli neri ■
- odori misti tritati ■
- 4 spicchi d'aglio ■
- 4 peperoncini piccanti ■
- 300 g di salsiccia piccante ■
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro ■
- 1 foglia di alloro ■
- ½ bicchiere di vino bianco ■
- olio extravergine d'oliva (o strutto) ■
- sale ■
- acqua q.b. ■

Preparazione

Mettere i fagioli in bagno per una notte, sciacquarli e farli cuocere per circa 1 ora a fiamma bassa. Rosolare gli odori con i peperoncini tritati, l'aglio e l'alloro e aggiungere la salsiccia spellata e tagliata a tocchetti. Appena rosolato il tutto, sfumare con il vino bianco, aggiungere il pomodoro e un po' d'acqua. Mescolare il tutto e unire i fagioli. Aggiustare di sale e servire ben caldo.

Preparazione Costo



La dietista

384 Kcal a porzione

Proteine ♦♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦ Colesterolo ♦♦♦

Fagioli dal colore brillante e caratteristico, vengono importati dall'America Latina, motivo per cui si trovano sul mercato solo nella variante secca. Da utilizzare anche per arricchire le classiche zuppe di fagioli o di legumi misti.



Abbinamento

Ideale un **Vermentino** abbinato alla crema.

1-3 anni



Tortini bouquet di zucchini e carote

Ingredienti per 6 tortini

- 3 uova ■
- 2 carote ■
- 1 zuccina ■
- 30 g di latte ■
- olio d'oliva extravergine q.b. ■
- qualche foglia di prezzemolo ■
- 1 pizzico di bicarbonato ■
- 1 pizzico di sale ■

Preparazione

Tagliare alla *julienne* le carote e le zucchine dopo averle lavate e pulite con cura. Versarle in una pentola con l'acqua bollente e farle cuocere per qualche minuto fino a che non si saranno ammorbidite. Scolare le verdure e metterle in un piatto per farle raffreddare. Intanto sbattere le uova in una ciotola insieme al latte e a una punta di bicarbonato. Incorporare le verdure e aggiungere un pizzico di sale. Spennellare delle terrine con l'olio di oliva e riempirle con il composto di uova e verdure. Infornare a 160° per 20 minuti. Quando i tortini si saranno rassodati, tirarli fuori dal forno e servirli tiepidi. Per creare un *bouquet* con i tortini si può realizzare con degli stampini alcuni fiori di verdure da fissare con degli stuzzicadenti.

Proprietà nutrizionali e note

Le carote sono ricche di betacarotene importante per la crescita dei bambini e la salute della vista e della pelle anche dei grandi. Le carote contengono inoltre sali minerali come potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e le vitamine C, D, E, B2 e B6.

4-10 anni



Lasagne con spinaci e ricotta

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 250 g di lasagne di pasta fresca all'uovo ■
- 500 g circa di spinaci freschi o surgelati ■
- 250 g di ricotta ■
- parmigiano grattugiato ■
- 1 l di latte parzialmente scremato ■
- 4 cucchiaini di farina ■
- noce moscata ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

Preparazione

Lessare gli spinaci in poca acqua leggermente salata, strizzarli bene e frullarli fino a ottenere un composto omogeneo. Unire la ricotta e amalgamare il tutto. Passare ora alla besciamella: versare a pioggia in un tegame con l'olio la farina, diluendola con il latte caldo. Lasciare addensare cuocendo a fiamma media e quindi aggiungere un pizzico di sale e di noce moscata. Ungere con un filo d'olio il fondo di una pirofila. Disporre uno strato di lasagne, aggiungere un po' della ricotta con gli spinaci e la besciamella. Spolverare con un po' di parmigiano grattugiato e coprire con un altro strato di lasagne. Continuare a ripetere strati di spinaci, besciamella e lasagne, finendo con la besciamella. Cuocere in forno caldo a 180° per circa 45 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

Gli spinaci, oltre ad essere ricchi di ferro, forniscono vitamina C, carotenoidi, acido folico e fitonutrienti come la clorofilla e luteina, importante quest'ultima per la salute degli occhi. Per evitare di disperdere il loro prezioso contenuto di micronutrienti si consiglia di consumarli crudi o cotti in poca acqua bollente. Condirli con succo di limone aumenta l'assorbimento di ferro contenuto negli spinaci.