



LE MIE RICETTE

zuppe e
minestre e ...



WWW.STEFANIACQUARO.IT

ZUPPA DI CECI

Ingredienti

400 g di ceci
2 mazzi di erbette
1 cipolla
1 carota
1 sedano
20 g di funghi secchi
1 olio extravergine d'oliva qb
sale e pepe nero qb

Preparazione

Mettere a bagno i ceci in acqua tiepida il giorno prima. Ponete i funghi a rinvenire in acqua tiepida, strizzarli e tritarli (senza buttare l'acqua!). Tritare cipolla, carota e sedano, e rosolarle in olio. Lavate le bietole e tagliatele a listarelle. Quando il soffritto è pronto, aggiungere i ceci e le bietole, coprite d'acqua e fate cuocere per 1 ora circa. Passata l'ora aggiungete il trito di funghi e procedete con la cottura a fuoco lento per altri 10 minuti.

Aggiustare di sale. Se desiderate preparare dei crostini e metterli nelle fondine. Versare la zuppa di ceci sui crostini, lasciarla riposare qualche minuto, e non dimenticare di mettere in tavola la bottiglia dell'olio e il pepe nero da macinare...



ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI

Ingredienti

100 g di orzo
100 g di fagioli borlotti
50 g di lenticchie
50 g di ceci
50 g di fagioli cannellini
2 litri di brodo vegetale
1 carota
1 costa di sedano
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione

Sono in commercio ottime miscele di legumi come quella sopra descritta o se volete potete acquistare i singoli elementi .La sera prima mettete a bagno i fagioli e i ceci. Lessate insieme tutti i legumi per circa 30 minuti: ceci, fagioli borlotti, fagioli cannellini e lenticchie. Lavate, sbucciate e tagliate a pezzettini la carota. Tagliate anche il sedano a pezzettini e lasciate soffriggere il tutto in casseruola con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva poi assemblarli. Aggiungete alla casseruola i legumi parzialmente lessati, l'orzo e il brodo. Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 60 minuti. Servite con un filo di olio.



CREMA DI MIGLIO CON ZUCCA E PORRI

Ingredienti

200 gr di miglio
200 gr zucca mantovana
300g di porri
200g ricotta di pecora
olio extra vergine di oliva qb
sale qb

Preparazione

Ponete in una casseruola il miglio, la zucca con i porri, ricoprite di acqua e avviate la cottura a fuoco medio per circa 30 minuti. Terminata la cottura, frullate il composto fino a ottenere una crema omogenea
Ponete al centro del piatto una pallina di ricotta, versate la crema e decorate con un filo di olio pruma di servire in tavola



WWW.STEFANIACQUARO.IT

VELLUTATA DI LENTICCHIE

Ingredienti

250g Lenticchie secche
1 Carote
1 Sedano costa
1 Scalogno
1 cucchiaino Curcuma in polvere
8 fette di pane
origano
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e Pepe nero q.b.

Preparazione

Per preparare la crema di lenticchie, per prima cosa sciaquate bene le lenticchie sotto l'acqua corrente. Mondate gli odori, quindi sedano, carota e scalogno, e tritateli al coltello grossolanamente. Fate un giro d'olio in un tegame e unite il trito lasciando insaporire a fuoco medio per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete la curcuma in polvere, le lenticchie e mescolate per qualche minuto; coprite con l'acqua fredda. Lasciate cuocere il tutto per circa un'ora. Trascorso il tempo regolate di sale e pepe, frullate con un mixer ad immersione e lasciate cuocere per mezzora a fuoco medio. Tagliate il pane a fette e disponetele su una teglia foderata con carta forno. Aggiustate di sale, versate un filo d'olio e cospargete con dell'origano. Lasciate cuocere in forno preriscaldato, in modalità grill, a 240° per 3-4 minuti facendo attenzione che non brucino. Non appena il tutto sarà pronto non vi resterà che impiattare e guarnire la vostra crema di lenticchie coi crostini di pane e ancora un goccio di olio!



WWW.STEFANIACQUARO.IT

PASSATINA DI CECI

Ingredienti

350 gr ceci secchi
100g di formaggio pecorino
rametti rosmarino
3/4 salvia foglie fresche
2 alloro foglie
olio d'oliva
sale
pepe rosa

Preparazione

Ammollate i ceci per una notte intera e poi lessateli in acqua bollente salata con le foglie di salvia e di alloro e teneteli in caldo. Passate i ceci al minipimer , ricordate prima di togliere le foglie di alloro, fino a ottenere una crema omogenea. Prendete il rosmarino, asportate gli aghi e tagliateli a pezzettini molto piccoli. Servite la passatina calda in ciotoline monoporzione con una spolverata di aghetti di rosmarino, di pecorino grattugiato, un filo di olio e un po' di pepe rosa macinato al momento.



WWW.STEFANIACQUARO.IT