



LE MIE RICETTE

Primi piatti
senza glutine



WWW.STEFANIACQUARO.IT

BURGER DI CECI

Ingredienti

500 gr di ceci cotti
2 uova
2 cucchiaini di senape in grani
pepe
rosmarino
menta
olio extra vergine di oliva
Sale q.b.

Preparazione

Prendere i ceci e metterli in un frullatore con la senape, le uova, gli aromi ed il sale. Azionate il frullatore fino ad ottenere una massa granulosa: a questo punto estraete metà del composto e ponetelo in una ciotola. Frullate quindi l'altra metà fino a che diventi una crema liscia e omogenea. Mettete la crema ottenuta in una ciotola ed unitevi l'altra metà granulosa, amalgamando per bene i due composti. Con l'impasto ottenuto formate i burger che andrete a cuocere su di una bistecchiera ben calda, rigirandoli su entrambi i lati. Servite i burger di ceci ben caldi con un filo di olio extra vergine di oliva



CREPE' DI VERDURE

Ingredienti

50 gr farina di ceci
50 gr farina di miglio
2 cucchiaini di panna di soia
verdure di stagione
maggiorana
2 cucchiaino di olio EVO
Acqua frizzante
1 pizzico di sale

Preparazione

In una ciotola mescolate le farine con l'acqua gasata fredda, poi unite la panna di soia, l'olio, la maggiorana e il sale. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo se necessario utilizzare un frullatore per eliminarli i grumi. Con il mestolo prelevare la pastella e versarla in una padella antiaderente leggermente oleata. Cuocete le crêpe una alla volta da ambo i lati e adagiatele in un piatto, arrotolatele e accostatele una all'altra. Servitele con verdure crude o cotte di stagione.



RISOTTO PROFUMATO

Ingredienti

320 gr di riso
300 gr di zucchine
1 cipolla rossa media
1 lt di brodo di verdure
zenzero fresco
Olio extravergine
Sale

Preparazione

Portate il brodo precedentemente preparato ad ebollizione in modo che sia pronto quando dovrete iniziare la cottura del riso. Lavate e tagliate a cubetti gli zucchini , sbucciate la cipolla rossa e dividetela in quattro parti e affettatela. Versate due cucchiaini di olio extravergine d'oliva in una padella. Riscaldare l'olio e unite la cipolla e gli zucchini. Versate il riso e tostatelo a fiamma viva per circa trenta secondi, sempre mescolando bene. Mescolate bene e iniziate a versare insieme al riso una parte del brodo. Prevedete circa 20 minuti di cottura totali. Terminata la cottura grattate lo zenzero fresco, aggiustate di sale, aggiungete l'olio e servite ben caldo .



WWW.STEFANACQUARO.IT

SALTIMBOCCA DI POLENTA

Ingredienti

350 gr di polenta preparata il giorno prima
300gr di spinaci
150gr di cipolle
100gr di zucca
150gr di formaggio pecorino
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
Sale

Preparazione

Pulite e tagliate a cubetti le verdure. In una pentola mettete un filo d'olio, fate leggermente rosolare lo spicchio d'aglio e aggiungete le verdure. Prendete la polenta preparata il giorno prima e tagliatela a cubetti. Quando le verdure avranno ultimato la loro cottura aggiungete la polenta e il prezzemolo e proseguite la cottura a fuoco lento per altri 10 minuti. Servite caldo.



WWW.STEFANIACQUARO.IT

INSALATA DI GRANO SARACENO

Ingredienti

350 di grano saraceno in chicchi

250g di gamberetti

150 g di pomodori secchi sott'olio

2 cucchiaini di patè di olive taggiasche

2 cucchiaini di patè di capperi

1 bicchiere di vino bianco

1 spicchio d'aglio

2cucchiaini di olio EVO

sale

Preparazione

Cuocete il grano saraceno seguendo le indicazioni riportate nella confezione. Scolatelo e mettetelo in una terrina. in una padella ponete l'olio e fate soffriggere l'aglio poi aggiungete i gamberetti e sfumate con il bicchiere di vino bianco. Cuocete poco a fuoco lento e a termine cottura salate. Ponete i gamberetti nella terrina con il grano saraceno e aggiungete i pomodori secchi tagliati a pezzettini, il patè di capperi e di olive. mescolate e lasciate riposare per 1 ora. servite freddo o tiepido a seconda della stagione

