

# CORSO DI CUCINA SANA E SOSTENIBILE: LE RICETTE

## Riso integrale in pentola a pressione



300 gr. Riso integrale  
450 gr. Acqua  
Sale marino integrale q.b.

Lavate il riso più volte fino a quando l'acqua non rimane limpida. Versate il riso scolato nella pentola, aggiungete l'acqua ed il sale. Portate quindi a bollore con il coperchio, quando la pentola inizia a fischiare abbassate la fiamma e cuocete per circa 30 minuti (il tempo varia in funzione della tipologia di riso). A cottura ultimata lasciate 10 minuti a riposare prima di aprire il coperchio.

---

## Cous cous

Preparate un brodo di verdure, con sedano carote e cipolle in misura di 1:1 (cioè un porzione di cous cous e una di brodo). Mettete il cous cous in una ciotola e versate il brodo caldo regolato di sale, fatelo quindi riposare per una decina di minuti. Preparate le verdure o saltandole o sbollentate ed aggiungetele al cous cous.

---

## Lenticchie rosse decorticate

Le lenticchie vanno cotte con un rapporto di acqua di 1:2.5 (cioè una porzione di lenticchie e 2 e mezzo di acqua). Considerando che le lenticchie si sfaldano, se volete una consistenza più corposa, diminuite la quantità dell'acqua. Vanno cotte per una 15 di minuti e salate al termine della cottura. Aggiungete uno spicchio d'aglio in camicia, una foglia di alloro e un pezzettino di alga Kombu che andrete a togliere a fine cottura.



## Salsina per verdure



- 1 cucchiaino di succo di zenzero
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 2 cucchiaini di olio

Miscelate tutti gli ingredienti e versateli sulle verdure quando le servite.

---

## Crostata con composta di frutta

- 300 gr. Farina tipo 2
- 80 gr. Granella di nocciole
- q.b. Succo di mela
- 100 gr. di malto
- 60 gr. di olio girasole
- 1/2 bustina lievito cremortartaro
- scorza limone
- 1 vasetto di composta di frutta
- sale



In una terrina mescolate la farina, il lievito, la granella di nocciole e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo bene assorbire. Aggiungete il succo di mela con la scorza e impastate velocemente finché otterrete un impasto morbido che avvolgerete in un canovaccio e riporrete nel frigorifero per qualche minuto. Stendete con un mattarello la pasta facendo uno strato sottile e mettetela in una teglia, lasciando una parte per fare delle listarelle. Bucherellate la sfoglia e ponete la teglia in forno a 180 per 35 minuti.