

La Biblioteca Comunale di Barzio

in collaborazione con

Ristorante Esposito - Barzio

Ristorante Sporting Club - Ballabio

organizza un

CORSO DI CUCINA

***“VERDURE IN
CUCINA”***



Il corso,
della durata di 4 lezioni,
avrà inizio

Martedì 20 ottobre 2015 - ore 20.30
presso l'Oratorio San Giovanni Battista
di Barzio

Al termine è prevista una cena di fine corso.
Ogni corsista potrà invitare amici e parenti

Quota di partecipazione Euro 100,00
parte del ricavato sarà devoluto a sostegno
della Scuola Materna Sant'Alessandro di Barzio.

Le iscrizioni si ricevono, fino ad esaurimento dei posti disponibili,
entro Sabato 17 ottobre 2015

Per info e iscrizioni rivolgersi a: Biblioteca Comunale di Barzio Via A. Manzoni, 12 - Barzio (LC)
Tel. 0341 910455 - Email biblioteca@comune.barzio.lc.it

Prima serata

IDEE PER ANTIPASTI CON OSPITI VEGETARIANI

- ☼ Profitterol salati alla crema di capra e pere
- ☼ Fritto di verdure all'italiana
- ☼ Flan alla Parmigiano Reggiano riserva 24 mesi su vellutata di funghi porcini

Seconda serata

QUANDO LE VERDURE SONO PROTAGONISTE NEI PRIMI PIATTI

- ☼ Sfogliatina integrale alle verdure
- ☼ Gnocchi di zucca al profumo di amaretto e cicale
- ☼ Zuppa di cipolle bianche

Terza Serata

SECONDI – CARNE... NO GRAZIE!

- ☼ Quinoa con verdure e tofu
- ☼ Hamburger di soja gialla
- ☼ Polpettone di zucca e zucchine

Quarta serata

DOLCI PER VEGANI... ASTENERSI PERDITEMPO

- ☼ Cappuccino d'orzo con panna montata vegetale
- ☼ Biscottini al cocco
- ☼ Torta pere e cioccolato vegana

Prima serata

IDEE PER ANTIPASTI CON OSPITI VEGETARIANI



PROFITTEROL SALATI ALLA CREMA DI CAPRA E PERE

Ingredienti

8 bignè vuoti
Dolce crema di capra (Ciresa)
2 pere
Burro

½ cucchiaino di agar agar

Procedimento

Riempire i bignè, con l'aiuto di una sacapoche, con il formaggio.

Nel frattempo sbucciare le pere, tagliarle a pezzettini e saltarle in padella con del burro, facendo attenzione a non bruciarle.

A cottura ultimata frullare le pere così da ottenere una crema.

Sistemare i bignè su un piatto e ricoprire con la crema di pere.



FRITTO DI VERDURE ALL'ITALIANA

Ingredienti

500g latte di soia o di vacca
100g di farina "00"
1 uovo
Sale
Verdure a scelta

Procedimento

Preparare la pastella unendo il latte la farina l'uovo e un pizzico di sale aiutandosi con la frusta.

Tagliare le verdure e passarle prima nella farina e successivamente nella pastella e buttarle nell'olio bollente.

FLAN ALLA PARMIGIANO REGGIANO RISERVA 24 MESI SU VELLUTATA DI FUNGHI PORCINI



Ingredienti

300 g. parmigiano reggiano (grattugiato)
100 g. panna
4 uova
burro
sale e pepe (q.b.)
funghi
olio, aglio e pepe
vino bianco

Preparazione

Inserire tutti gli ingredienti, esclusi i funghi, nel boccale di un frullatore e frullare. A questo punto controllare la sapidità del composto e versarlo in pirottini di alluminio precedentemente imburrati.

Fare cuocere a bagno maria nel forno preriscaldato, ventilato a 160°, per 45 minuti.

Durante la cottura dei flan pulire i funghi e farli trifolare e frullarli una volta pronti.

Preparare il piatto mettendo al centro un cucchiaino di crema di funghi su cui si poserà il flan e decorare a piacere.

Seconda serata

QUANDO LE VERDURE SONO PROTAGONISTE NEI PRIMI PIATTI

SFOGLIATINA INTEGRALE ALLE VERDURE

Ingredienti

125g semola di grano duro
125g farina integrale
125g acqua
1 cipolla
1 carota
1 gamba di sedano
½ finocchio
1 patata
½ peperone
Una manciata di fagioli
Olio extra vergine di oliva
Passata di pomodoro
Parmigiano



Procedimento

Per preparare la pasta unire le due farine creando una fontana così da poter versare l'acqua; con l'aiuto di una forchetta impastare lentamente e completare la procedura utilizzando le mani fino ad ottenere una massa dall'aspetto liscio e compatto. Farla riposare coprendola con un panno umido per circa 30 minuti.

Nel frattempo stufare le verdure, tagliate finemente, in un tegame con olio extra vergine di oliva, aggiungere sale e pepe e portare a cottura aggiungendo solo se necessario del brodo vegetale. Le verdure devono comunque mantenere una croccantezza.

In un altro pentolino soffriggere e cuocere la cipolla, tagliata a Julien, con dell'olio; aggiungere poco sale per non farla bruciare. A cottura ultimata unire la passata di pomodoro.

A questo punto preparare la sfoglia con l'aiuto di un mattarello cercando di ricavare delle strisce delle dimensioni di 20x30 circa e dello spessore di 1,5mm.

In acqua abbondante e salata far lessare la pasta e poi, una volta cotta, raffreddarla in acqua fredda; stenderla su uno straccio, bagnato e strizzato, in modo da non farla attaccare.

Ora procedere con l'assemblaggio della lasagna: ungere una teglia da forno con dell'olio e spargere del pane grattugiato; adagiare il primo strato di pasta e coprirlo con uno strato di verdure, spolverare di parmigiano, aggiungere un ulteriore strato di pasta, coprire con il pomodoro e cipolla, parmigiano e ripetere l'azione fino all'esaurimento degli ingredienti. Terminare la preparazione con un abbondante manciata di grana e un filo d'olio extra vergine.

Cuocere in forno per 40 minuti a 180 gradi. Far riposare per 10 minuti, fuori dal forno, prima d'impattare.

GNOCCHI DI ZUCCA AL PROFUMO DI AMARETTO E CICALI



Ingredienti

450 g. polpa di zucca
400 g. patate lesse
200 g. farina
2 uova
Sale e pepe
Noce moscata
Amaretti
Cicali

Preparazione

Fare lessare le patate e passarle al setaccio, far cuocere la zucca possibilmente al vapore che dovrà assumere una consistenza piuttosto morbida, mescolare i due composti ottenuti e aggiungere farina e uova.

Aggiustare di sale, pepe e noce moscata.

Lavorare l'impasto e lasciarlo riposare.

A questo punto fare gli gnocchetti, cuocerli in abbondante acqua salata, scolarli e condirli con burro fuso e salvia.

Cospargere con amaretti sbriciolati e decorare con cicali saltate in padella.

ZUPPA DI CIPOLLE BIANCHE



Ingredienti

500 g. cipolle
1 cucchiaio d'olio
30 g. farina
Sale (q.b.)
1 litro brodo
gruviera
fette di pane

Preparazione

Pulire le cipolle e tagliarle finemente, metterle in un tegame e lasciarle a cuocere a fuoco basso per un'ora, dopodiché aggiungere il brodo.

Una volta terminata la cottura legare con un po' di farina, salare e pepare.

Versare le cipolle cotte in un recipiente da forno, disporre sopra due fette di gruviera e due di pane, far gratinare in forno.

Terza Serata

SECONDI – CARNE... NO GRAZIE!

QUINOA CON VERDURE E TOFU



Ingredienti

250 g. quinoa
4 zucchine
4 carote
½ porro
1 panetto di tofu naturale
Dado vegetale o sale
Olio EVO
Curcuma e spezie per cous cous (curry)
Prezzemolo

Preparazione

Lavare la quinoa e farla bollire in acqua leggermente salata per 10-15 minuti e scolarla. Tagliare a listarelle zucchine e carote e stufarle brevemente con olio, porro e acqua salata o (dado).
A metà cottura aggiungere un pizzico di curcuma e spolverare con la spezia per cous cous curry. Sbriciolare grossolanamente il panetto di tofu e unirlo alle verdure.
A cottura ultimata aggiungere la quinoa e lasciare riposare il tutto per pochi minuti. Decorare il piatto con prezzemolo.

HAMBURGER DI SOJA GIALLA



Ingredienti

350 g. soia gialla
100 g. farina di mais fioretto
½ peperone rosso
1 carota
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
Un pizzico di cumino e di paprica
1 gambo di sedano
Sale (q.b.)

Preparazione

Mettere in ammollo la soia per 24 ore, cambiando l'acqua ogni 12, una volta eseguita questa operazione, mettere in pentola con acqua salata e cuocere per 40 minuti.
Tritare nel boccale del frullatore le verdure compresi l'aglio e la cipolla, aggiungere le spezie e il sale, unire il tutto alla soia schiacciata.
Aggiungere la farina di mais e amalgamare.
In una teglia da forno foderata con carta da cucina formare gli hamburger aiutandosi con il coppapasta.
Cuocere gli hamburger di soia gialla per 20 minuti in forno preriscaldato a 190°, a fine cottura rosolarli in una padella con poco olio.

POLPETTONE DI ZUCCA E ZUCCHINE

Ingredienti

5 zucchine
4 fette di zucca
1 cipolla bianca
100 ml latte di soia
1 panetto di tofu
Rosmarino
Sale
Pangrattato
1 confezione di funghi
Prezzemolo



Procedimento

Preparare la zucca eliminando la parte esterna e lavandola. Tagliarla a cubetti e cuocere a vapore. Pulite una cipolla e tritatene una parte a seconda dei gusti. Lasciatela rosolare, in una padella a fuoco basso, con un filo d'olio e poi sfumate con del brodo vegetale.

Tagliate le zucchine a cubetti e aggiungetele alla cipolla insieme ad un rametto di rosmarino.

Nel frattempo fate a pezzettini il tofu e mettetelo nel mixer insieme alla zucca precedentemente cotta a vapore. Aggiungete nel mixer il latte e del sale. Frullate il tutto.

Unite i due composti e aggiungete del pangrattato e mischiate il tutto. Se necessario aggiustate di sale.

Ungete una teglia con dell'olio e versatevi il composto.

Infornate a 180 gradi per circa 30 minuti.

A parte tagliate e cuocete i funghi con olio, sale, pepe e prezzemolo.

Servite le fette di polpettone accompagnate dai funghi appena cotti.

Quarta serata

DOLCI PER VEGANI... ASTENERSI PERDITEMPO

CAPPUCCINO D'ORZO CON PANNA MONTATA VEGETALE

Ingredienti

1 litro latte di soia
120g zucchero semolato
1 cucchiaino agar agar
2 cucchiaini abbondanti di orzo solubile
Panna vegetale
Cannella
Cacao



Procedimento

Mettere tutti gli ingredienti in un tegame e far bollire per qualche minuto a fuoco lento, mescolando lentamente e spesso.

Versare il composto in un contenitore freddo e travasarlo successivamente in una tazza da cappuccino.

Lasciar riposare in frigorifero per almeno 3 ore in modo da far addensare il composto.

Al momento del servizio montare la panna vegetale, con dello zucchero e aggiungerla, con l'aiuto di una sacapoche, così da creare una decorazione superiore rispetto al bordo della tazza.

Spolverare con cannella o cacao.

BISCOTTINI AL COCCO

Ingredienti

200g farina "00"
80g olio extra vergine di oliva
70g zucchero di canna
3 bicchieri latte di soia
250g farina di cocco
Vaniglia
Sale
1 cucchiaio abbondante di cremor tartaro



Procedimento

In una ciotola mescolare l'olio con la vaniglia, lo zucchero e un pizzico di sale; aggiungere la farina, il latte, il cremor tartaro e la farina di cocco.
Preriscaldare il forno a 180 gradi .
Porre su una teglia la carta da forno e con due cucchiai formare dei biscotti adagiandoli sulla teglia.
Mettere in forno per 20-25 minuti.

TORTA PERE E CIOCCOLATO VEGAN



Ingredienti

350 g. farina
120 g. zucchero di canna
1 bustina di lievito per dolci
270 g. latte di soia non zuccherato
100 ml. Olio di mais
400 g. pere
250 g. cioccolato fondente

Preparazione

Setacciare la farina e il lievito e versarli in una ciotola. Aggiungere lo zucchero, il cioccolato tritato e mescolare il tutto.
Unire alla farina il latte di soia e l'olio di mais.
Lavare, sbucciare e tagliare a spicchi non troppo sottili le pere e unirle al composto.
Mescolare tutto affinché l'impasto risulti omogeneo e aggiungere le pere.
Versare l'impasto in una teglia precedentemente unta e infornare a 180° per 40 minuti e lasciar raffreddare.