

Chips di farina di ceci e rosmarino

Ingredienti:
(dosi per 2 teglie)

600 gr di acqua
100 gr di farina di ceci
50 gr di farina di mais (tipo fioretto)
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaino di sale grosso
olio extravergine

Procedimento:

Miscelate le farine e setacciatele bene.
Riempite una pentola d'acqua, aggiungete il sale e portate ad ebollizione, aggiungete il rosmarino finemente tritato con un coltello
Quando l'acqua bolle, aggiungete le farine e amalgamate con una frusta a mano per evitare che si formino grumi.

In pochi secondi il composto si solidificherà, cuocete sul fuoco l'impasto per circa 2', girando con un cucchiaio di legno fino a quando non si addensa: trasferite immediatamente il composto in una teglia, precedentemente unta d'olio evo e distribuite l'impasto nella teglia in maniera uniforme, dello spessore di circa 6-7 mm
Lasciate raffreddare. Nel giro di 10' il composto sarà diventato solido.

Capovolgete la teglia su un piano di lavoro e ricavate le vostre chips dall'impasto: con un coltello affilato e unto d'olio ricavate delle striscioline della larghezza di circa 7 mm.

Carrot cake

Ingredienti:
(dosi per 8 persone)

325 gr. Carote grattugiate
110 gr. Di farina
220 gr. Zucchero
5 uova piccole
110 gr farina di mandorle
½ stecca di vaniglia
1 cucchiaino di cannella
Scorza di un arancia piccola
1 bustina di lievito
1 pizzico di sale

Procedimento:

Unite farine, lievito e aromi.
Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale. Sbattete i tuorli con lo zucchero e continuando a sbattere aggiungete carote , ingredienti secchi e delicatamente gli albumi montati.

Cuocete a 170 ° C. per 55 minuti nello stampo di un plumcake (27 x 7 cm) .

Giovedì 9 Maggio 2019

UniEuro e CoinCasa

DAL PRANZO ALLA MERENDA

*Idee per il cestino
del pic-nic*

Alessandro Trivella
Agriturismo La Costa
& Paola Pioppi

FESTIVAL APPETITI
Cibo in festival 2019
www.appetiti.it

La Scarpaccia salata

Ingredienti:

(dosi per 4 persone)

- 8 zucchine
- 11 cucchiaini di farina
- ½ bicchiere d'acqua
- ¼ di cipolla
- Sale e pepe

Procedimento:

In una ciotola mettete gli zucchini tagliati a rondelle i fiori di zucca tagliati a striscioline e la cipolla affettata sottile. Salate e fate riposare due ore. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e la farina per ottenere un impasto abbastanza morbido, salate e pepate abbondantemente.

Ungete una teglia da forno, versateci il composto ed infornate a 180° per circa un'ora o comunque fino alla formazione di una bella crosta superficiale.

Insalata con i mondegghini

Ingredienti:

(dosi per 4 persone)

- 1 cespo di lattuga
- 10 cetriolini sott'aceto
- 10/12 acciughe sott'olio
- 1 manciata di capperi
- 1 uovo sodo

Sale, olio, aceto, prezzemolo

8 mondegghini

Insalata pesca, pomodoro e mozzarella

Ingredienti:

(dosi per 4 persone)

- 4 pomodori maturi e sodi
- 4 pesche gialle
- 1 mozzarella

Succo di limone, sale e pepe e foglie di basilico

Baguette spinaci e caprino

Ingredienti:

1 baguette

- 150 gr. Foglia di spinaci
- 200 gr. Caprino fresco
- 30 gr. Di nocciole tostate
- 1 mazzetto erba cipollina
- Sale, pepe e olio q.b.

Bocconcino salame e olive

Ingredienti:

- 1 panino tipo bocconcino
- 6 fette di salame nostrano
- 4 ciuffi di songino
- 1 cucchiaino di tapenade di olive nere
- 10 cetriolini sott'aceto