



Lezione #1:

Natale Mediorientale

Ricette per due persone





Hummus carico! con pane fritto

Hummus carico! con pane fritto

Per l'hummus:

- 1 latta di ceci
- 40 gr di tahina
- Il succo di un lime
- Un pizzico di sale
- 60 gr barbabietola bollita
- 1 spicchio d'aglio
- Acqua fredda

Per il 'carico'

- 1 cipolla rossa
- Due cucchiaini di olive sott'olio
- 1 manciata di capperi sotto sale
- 2 spicchi d'aglio
- 1 latta di pomodorini in succo
- Origano

Per guarnire

- feta e basilico

Procedimento

Frullate con il minipimer tutti gli ingredienti dell'hummus, regolando la consistenza con l'acqua fredda per ottenere una crema liscissima ma densa.

In un tegame soffriggete cipolla e aglio, e dopo cinque minuti aggiungete tutto il resto. Fate cuocere per una decina di minuti e lasciate intiepidire. Servite il 'carico' sopra l'humus, guarnendo con feta e basilico.



Risotto 'ingioiellato'

Risotto 'ingioiellato'

- 1 zucca hokkaido
- 160 gr riso vialone nano
- 300 gr cipolla rossa
- 1 cucchiaio tahina
- Il succo di un lime
- 20 gr albicocche
- 20 gr fichi
- 10 gr uvetta
- 10 gr bacche di goji
- 10 gr pistacchi
- Mandorle a fettine
- 1 bustina zafferano
- 600 ml brodo
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaio di semi di coriandolo

Procedimento

Infornate la zucca tagliata a metà e svuotata un po' con il cucchiaio a 200° statico, con la metà tagliata verso l'alto e massaggiata con olio, sale e pepe, cumino e coriandolo macinati. In un tegame, fate appassire la cipolla tagliata a fettine con olio a fuoco basso, mescolando ogni 5 minuti, salate e pepate e tenetela da parte.

Tagliate la frutta secca a dadini e far ammorbidire per qualche minuto in un pentolino con un goccio d'olio e un bicchierino d'acqua.

In un tegame tostate il riso a secco, portatelo a cottura con brodo e zafferano aggiungendo a metà le cipolle precedentemente cotte e verso la fine metà della frutta secca, regolate di sale, mantecate a fuoco spento con la tahina e il succo di un lime. Servite il riso nella zucca, decorando con la frutta secca avanzata.



Patate di rinforzo

Patate di rinforzo

- 300 gr patate
- 300 gr cavolfiori
- 1 cucchiaino paprika
- 1 pizzico cumino
- 1/2 cucchiaino aglio secco
- 1/2 cucchiaino coriandolo semi
- Olio Evo
- Noci
- Prezzemolo
- Coriandolo fresco
- Melagrana

Per la Muhammara

- 20 g di pane, tagliato a pezzetti (o pangrattato)
- Qualche foglia di menta fresca
- 200 g di peperoni sott'olio
- 1 o 2 spicchi d'aglio (o aglio in polvere)
- 40 gr di noci già sgusciate
- 20 ml di olio EVO
- Il succo di uno o due lime
- 1/2 cucchiaino di cumino in polvere
- 1/2 cucchiaino di paprika
- 1/2 cucchiaino di peperoncino
- 1/2 cucchiaino di sale

Procedimento

Tagliate le patate a dadini, massaggiatele con olio, infornatele su una placca a 200° ventilato per 20 minuti, aggiungete quindi le cimette di cavolfiore (anch'esse massaggiate) e infornate di nuovo finché non saranno rosolate e croccanti. Aromatizzate 30 ml di olio evo scaldato in un pentolino con le spezie, e quando sfornate le patate e i cavolfiori conditeli con olio speziato e sale. Per la muhammara, frullate semplicemente tutti gli ingredienti assieme. Servite la muhammara sulle verdure, guarnendo con noci, prezzemolo, coriandolo fresco e melagrana.