

MENU N.1

ZUPPA DI LENTICCHIE DI MONTAGNA

200 gr di lenticchie di montagna, 1 cipolla a dadini, 1 carota a dadini, 1 gambo di sedano a dadini, 1 striscia di kombu, 1 C prezzemolo tritato, 2 C tamari, 1 C zenzero grattugiato

Di dimensioni più piccole e compatte delle comuni lenticchie, quelle di montagna sono un'ottima varietà che può essere utilizzata con una maggiore frequenza di quanto si faccia abitualmente.

Lavatele e lasciatele in ammollo tutta la notte. Fate rinvenire la kombu in acqua e tagliatela a pezzetti. Scolate le lenticchie e mettetele in una pentola a pressione con circa un litro d'acqua. Aggiungete le verdure, la kombu e portate in pressione. Cuocete su piastrina rompi fiamma per 1 ora a fuoco lento. Fate scendere la pressione, aprite la pentola, aggiungete il tamari e lasciate sobbollire qualche minuto. Unite lo zenzero e il prezzemolo, mescolate e servite.

RISOTTO ALLA TREVIGIANA

400 g di riso integrale, 250 g di radicchio rosso di treviso, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1/2 litro di brodo vegetale, 2 C di lievito di birra maltato, 2 C di olio extrav., q.b. sale e pepe

Lavate accuratamente il riso più volte, finchè l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per 30 minuti (il sibilo si deve appena udire). Fate scendere la pressione, aprite la pentola e disponete il riso in una terrina affinchè non rimanga ammassato. Il riso dovrà rimanere al dente, per raggiungere la giusta cottura nella seconda parte della preparazione.

Lavate accuratamente il radicchio e tagliatelo a striscioline. Tritate finemente l'aglio e fatelo dorare a fuoco dolce con 1 C. di olio. Aggiungete il radicchio lasciandolo rosolare per qualche minuto, il riso, facendolo insaporire, e infine il vino bianco. Fate evaporare il vino mescolando. Salate, pepate e proseguite la cottura aggiungendo un po'brodo bollente poco alla volta e mescolando di tanto in tanto. A cottura ultimata aggiungete 1 C. di olio extravergine e il lievito di birra. Mescolate, disponetelo sul piatto di portata e servitelo ben caldo in tavola.

SCALOPPINE DI SEITAN

420 gr Seitan, 1 tazza di arrow-root, 1 C olio sesamo, tamari, succo di 1/2 limone, 1 C prezzemolo tritato, 1/2 cespo di lattuga tagliata finemente

Tagliate il seitan a scaloppine e impanatelo nell'arrow-root. A parte scaldate l'olio in una padella e ponete le scaloppine. Fatele dorare per pochi minuti da ambo le parti, aggiungendo se occorre un po' d'acqua. Insaporitele con qualche goccia di shoyu e il succo di limone. Disponete le scaloppine su un piatto di portata e guarnite con il prezzemolo