

## **PREPARAZIONI A BASE DI LEGUMI**

1. Zuppa di fave
2. Zuppa di soia verde
3. Stufato di fagioli neri
4. Lenticchie e noci
5. Minestra di borlotti
6. Palline di soia in zuppa
7. Gnocchi di soia
8. Crema di piselli
9. Purè di fave
10. Lenticchie dorate
11. Soia e cicoria
12. Insalata di borlotti
13. Insalata di ceci
14. Insalata di cannellini
15. Insalata di lenticchie
16. Insalata di soia e alghe
17. Insalata mista di legumi e verdure
18. Fagioli al cumino
19. Paté di lenticchie
20. Paté di legumi misti
21. Paté di fave secche
22. Tartine di ceci
23. Barchette di sedano e azuki

## ***1. Zuppa di fave***

*300 gr. di fave secche ammollate*

*1/2 kg. di cicoria*

*1 cipolla*

*2 cucchiaini di olio*

*1 cucchiaio di prezzemolo*

Cuoci le fave per circa 30-40 minuti e lessa a parte la cicoria. In una pentola fai appassire le cipolle, aggiungi una parte di fave passate, la cicoria tritata e il resto delle fave intere. Fai appassire per 5 minuti e fuori dal fuoco aggiungi l'olio e il prezzemolo. Questa ricetta che noi abbiamo rielaborato appartiene alla tradizione popolare pugliese.

## ***2. Zuppa di soia verde***

*200 gr. di fagioli di soia ammollati*

*100 gr. di riso corto integrale*

*1 cucchiaio di miso*

*1 spicchio d'aglio tritato*

*1 cucchiaino di santoreggia e semi di cumino*

*2 cucchiaini di olio*

Cuoci la soia e il riso per circa 45 minuti. A parte fai appena imbiondire l'aglio nell'olio e aggiungilo, insieme alle spezie, a fine cottura. Se vuoi dare una consistenza più cremosa, passa una parte di fagioli nel passaverdure.

### **3. Stufato di fagioli neri**

*200 gr. di fagioli neri ammollati*

*200 gr. di verdure di stagione (cipolle, carote, sedano, ecc ... )*

*1 cucchiaino di alloro, santoreggia, rosmarino*

*2 cucchiaini di olio*

Cuoci i fagioli. Fai stufare parte delle verdure tagliate in pezzetti di media dimensione e 10 minuti prima della fine della cottura aggiungi i fagioli scolati. A fuoco spento condisci con l'olio e gli aromi. Si può completare con crostini di pane abbrustoliti.

### **4. Lenticchie e noci**

*250 gr. di lenticchie di montagna lessate*

*200 gr. di cipolle*

*3 cucchiaini di olio*

*1 cucchiaino di prezzemolo*

*50 gr. di noci*

Fai appassire in una padella con poco olio le cipolle tagliate a spicchi, aggiungi poi le lenticchie, le noci tritate grossolanamente e tieni sul fuoco altri 5 minuti. A fine cottura aggiungi olio e prezzemolo.

### **5. Minestra di borlotti**

*200 gr. di fagioli borlotti ammollati*

*100 gr. di pomodori pelati*

*150 gr. di pasta da minestra*

*1 cipolla piccola*

*1 foglia di alloro*

*1 costa di sedano*

*1 carota*

*1 cucchiaino di rosmarino*

*3 cucchiaini di olio*

Cuoci i fagioli con una foglia di alloro. Fai a pezzi piccolissimi il sedano, la carota e la cipolla. Metti in pentola con l'olio ed il pomodoro e fai cuocere dolcemente per dieci minuti, mescolando spesso. Aggiungi i fagioli con la loro acqua di cottura (se necessario aggiungi altra acqua). Porta a ebollizione e getta la pasta. Fai cuocere e aggiungi il rosmarino tritato prima di servire.

## **6. Palline di soia in zuppa**

*2 cipolle*

*2 carote*

*1 costa di sedano*

*2 patate*

*1 porro*

*1 cucchiaio di shoyu*

*1 cucchiaio di pesto*

*4 cucchiaini di olio*

*Per le palline:*

*90 gr. di farina di sola*

*60 gr. di farina integrale*

Impasta le farine con poca acqua e sale e lascia riposare 1 ora. Fai appassire la cipolla tritata in una pentola, aggiungi le verdure tagliate a pezzetti, le patate intere e 1 lt. e ½ di acqua. Quando le patate sono cotte, schiacciale per dare corposità al brodo. Prendi il panetto di pasta, fai delle palline molto piccole e gettatele nel brodo. Sono cotte quando giungono a galla. A fuoco spento aggiusta il sapore con il tamari, l'olio e il pesto.

## **7. Gnocchi di soia**

*150 gr. di farina di soia  
3 cucchiaini di farina di grano tenero setacciata  
1 kg. di bieta o spinaci  
1 uovo  
50 gr. di formaggio  
parmigiano grattugiato  
un po' di noce moscata e coriandolo in polvere  
2 cucchiaini di shoyu*

Mettila la bieta in un tegame coperto e cuoci con 1/2 bicchiere di acqua e sale. Tritala finemente senza strizzarla e versarla in una terrina amalgamandola bene con la farina di soia, le spezie, la farina di grano, lo shoyu e un uovo sbattuto. Lascia riposare per 1 o 2 ore. Forma con le mani degli gnocchetti e cuocili in acqua bollente.

Quando verranno a galla, scolali e condiscili con l'olio che avrai appena scaldato e insaporito con aglio, peperoncino e salvia. Puoi variare quest'ultimo condimento con altre salse vegetali riportate in altre ricette.

## **8. Crema di piselli**

*1 cespo di lattuga  
3 etti di piselli secchi ammollati  
2-3 cipolline fresche  
qualche foglia di santoreggia  
3 cucchiaini di olio  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato*

Cuoci molto bene i piselli e stufa le cipolline tritate in un tegame con poco olio. Passali entrambi al passaverdure, aggiungi la lattuga a striscioline e porta ad ebollizione in un tegame basso. Togli dal fuoco e aggiungi la santoreggia, l'olio e il prezzemolo tritato. Puoi servire anche con crostini di pane abbrustoliti.

## ***9. Purè di fave***

*200 gr. di fave secche ammollate*

*3 cucchiaini di olio*

*1 cucchiaio di shoyu*

*1 cucchiaio di prezzemolo*

Cuoci le fave per circa 1 ora. Passale nel passatutto in modo da farne una purea. Se necessario rimetti sul fuoco per farla rapprendere ancora un po'. Aggiungi poi lo shoyu, l'olio e il prezzemolo

## ***10. Lenticchie dorate***

*250 gr. di lenticchie ammollate*

*1 mela renetta*

*1 cipolla*

*1 cucchiaio di curry*

*2 cucchiaini di olio*

Cuoci le lenticchie. Metti la mela e la cipolla tagliate a fettine sottili in un tegame largo e a fondo spesso. Aggiungi il curry, sala e cuoci coperto finché le verdure siano ben passite. Unisci le lenticchie con 1/2 bicchiere della loro acqua e tieni sul fuoco fino a che non si sono ben rapprese. Fuori dal fuoco aggiungi l'olio.

## ***11. Soia e cicoria***

*200 gr. di fiocchi di soia ammollati*

*1/2 kg. di cicoria*

*1 cucchiaio di miso*

*1 spicchio di aglio tritato*

*un pizzico di peperoncino*

*3 cucchiaini di olio*

Cuoci la cicoria in abbondante acqua, scolala e tieni da parte l'acqua. Fai imbiondire l'aglio e il peperoncino in poco olio, aggiungi la cicoria, la soia e l'acqua di cottura. Fai cuocere per circa 15-20 minuti mescolando ogni tanto. Sul finire della cottura completa con il miso e l'olio.

## ***12. Insalata di borlotti***

*200 gr. di fagioli borlotti ammollati*

*2 coste di sedano*

*10 ravanelli*

*2 carote*

*1 spicchio di aglio*

*1 cucchiaio di prezzemolo*

*1/2 cucchiaio di cumino e 2 chiodi di garofano*

*4 cucchiaini di olio*

*2 cucchiaini di shoyu*

Cuoci i fagioli, scolali e falli raffreddare. Taglia le verdure molto finemente e uniscile ai fagioli insieme all'aglio e al prezzemolo tritati, l'olio, lo shoyu e le spezie pestate tritate. Lascia riposare qualche ora prima di servire

### ***13. Insalata di ceci***

*200 gr. di ceci ammollati*  
*1 cuore di sedano*  
*1 etto di olive*  
*una manciata di capperi tritati*  
*1 cucchiaino di rosmarino*  
*prezzemolo e aglio tritati*  
*4 cucchiaini di olio*

Cuoci i ceci, scolali e lasciali raffreddare. Aggiungi le olive schiacciate, i capperi, le erbe e l'aglio tritati, il sedano tagliato a tocchetti e l'olio. Mescola tutti gli ingredienti e lascia riposare per un po' prima di servire.

### ***14. Insalata di cannellini***

*200 gr. di cannellini ammollati*  
*1 cucchiaino raso tra cumino e chiodi di garofano tritati*  
*un po' di prezzemolo*  
*1 spicchio di aglio*  
*4 cucchiaini di olio*

Cuoci i cannellini in abbondante acqua. Scola, raffredda e condisci con l'olio, il prezzemolo e l'aglio tritati, il cumino e i chiodi di garofano. Lascia riposare qualche ora affinché si insaporisca bene

### ***15. Insalata di lenticchie***

*250 gr. di lenticchie ammollate*  
*2 pomodori da insalata*  
*1 cipolla rossa*  
*3 cucchiaini di olio*  
*un po' di prezzemolo*

Cuoci le lenticchie, scolale e lasciale raffreddare. Aggiungi la cipolla tagliata ad anelli, i pomodori a fette, il sale e l'olio. Guarnisci con il prezzemolo tritato. Si possono aggiungere ancora delle verdure crude. E' un ottimo piatto unico nei mesi estivi.

## ***16. Insalata di soia e alghe***

*200 gr. di soia verde ammollata,  
1 striscia di alga nori  
500 gr. di zucchine  
3 cucchiaini di olio  
1 cucchiaino di shoyu*

Cuoci la soia, scolala e lasciala raffreddare. A parte fai appassire in poco olio le zucchine a dadini e l'alga tagliata a striscioline. Dopo circa 10/15 minuti, quando le zucchine sono cotte ma ancora croccanti, togliile dal fuoco e uniscile alla soia. Condisci con olio e tamari.

## ***17. Insalata mista di legumi e verdure***

*200 gr. di legumi misti ammollati  
300 gr. di verdure di stagione  
odori e spezie vari(vedi preparazione)*

Fai lessare dei fagioli di tipo diverso ma uguale cottura (es. cannellini, fagioli con l'occhio, soia verde) scola e fai raffreddare  
Condisci con verdura cruda, di stagione seguendo queste varianti: insalatina a taglio, rucetta, carote, sedano, prezzemolo, origano, olive, sale, olio  
oppure: lattuga, rapa rossa, ravanelli, basilico, olive, aglio, sale, olio  
oppure: porro, zucchina, carota, olive, indivia belga, sale, olio

## ***18. Fagioli al cumino***

*250 gr. di fagioli bianchi (perlina o cannellini) ammollati*

*1 carota*

*1 costa di sedano*

*1 spicchio di aglio*

*1 cucchiaino di tamarí*

*1 Cucchiaino raso di semi di cumino e chiodi di garofano tritati, basilico, prezzemolo*

Cuoci i fagioli, scolali e falli raffreddare. Condiscili con le verdure tritate, le spezie e gli aromi. Inaffia con un filo d'olio e lascia riposare almeno 1 ora prima di servire

## ***19. Patè di lenticchie***

*200 gr. di lenticchie ammollate*  
*1 carota*  
*1 gambo di sedano*  
*1 cipolla*  
*2 spicchi di aglio*  
*1 cucchiaio di prezzemolo tritato*  
*4 cucchiaini di olio*  
*una striscia di 5 cm. di alga Kombu*

Cuoci le lenticchie con gli odori e l'alga, per circa 1 ora, finché non sono ben cotte. Passale ed aggiungi l'aglio tritato, il prezzemolo e l'olio. Lascia riposare qualche ora per far amalgamare bene i sapori. Si mangia come purè con verdura cruda oppure si spalma su crostini.

## ***20. Patè di legumi misti***

*250 gr. di legumi misti (piselli secchi, fagioli cannellini, fagioli neri, ceci, sola verde), ammollati*  
*1 cucchiaino di pinoli tritati*  
*1 cucchiaio di nocciole sminuzzate*  
*3 cucchiaini di olio*  
*1 cucchiaino di santoreggia e lauro*

Cuoci a lungo i legumi e passali con le spezie, il sale e l'olio. Aggiungi le nocciole ed i pinoli. Puoi servire anche su crostini.

## **21. Patè di fave secche**

*2 tazze di fave secche ammollate  
1 cipollina fresca  
un pò di prezzemolo e basilico  
1/2 limone  
3 cucchiaini di olio  
1 cucchiaino di shoyu*

Fai cuocere le fave molto bene e riducile in purea passandole. Condisci con la cipollina fresca tritata, lo shoyu e le erbe tritate. Puoi servire anche su fettine di pane tostato

## **22. Tartine di ceci**

*300 gr. di ceci ammollati  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaino di shoyu  
1 cucchiaino di prezzemolo e rosmarino (tritati)  
4 cucchiaini di olio*

Cuoci i ceci a lungo, passali, aggiungi l'aglio e gli aromi tritati e condisci con l'olio e lo shoyu. Tosta delle fette di pane integrale e spalma sopra il composto. Guarnisci con olive nere e fettine di cipolla rossa.

## **23. Barchette di sedano e azuki**

*1 sedano da insalata  
300 gr. di azuki ammollati  
1 spicchio di aglio  
1/2 cucchiaino di cumino tritato  
1 etto di olive  
qualche goccia di tamari  
una spruzzata di acidulato di riso  
4 cucchiaini di olio*

Cuoci gli azuki, scolali bene, passali e condiscili con l'aglio, il prezzemolo e il basilico sminuzzati, l'olio e le olive snocciolate. Mischia bene per amalgamare gli ingredienti. Prepara così le barchette: lava e asciuga il sedano, taglia le coste a pezzi lunghi circa 8-10 cm. e riempi con il composto. Disponili in un vassoio spolverandoli con il cumino.