



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

300 g di patate
900 g di zucchine
2 scalogni o 2 cipolle medie
2 spicchi di aglio
una 30ina di foglie di basilico
alcune fette di pancarrè
1 l di brodo vegetale (o acqua)
sale marino integrale
olio extravergine di oliva

Crema zucchine al basilico

Soffriggere in poco olio e acqua lo scalogno e l'aglio tritato per qualche minuto. Aggiungere le patate pelate e tagliate a pezzi e le zucchine a pezzetti uniformi oltre al brodo vegetale o semplicemente acqua. Abbassare la fiamma e cuocere per max 20 minuti. Togliere dal fuoco e frullare a crema con il pimer, aggiustare di sale e, continuando a frullare e aggiungere il basilico pulito. Servire con dadini di pancarrè tostato



Ingredienti:

3 zucchine medie
1 bicchiere di anacardi (messi a mollo per 1 notte intera in acqua fredda oppure per 1 ora nell'acqua bollente)
6 cucchiaini di succo di limone
6 cucchiaini di latte di soia
4 pomodori secchi all'olio
10 olive verdi
1 spicchio di aglio
1 manciata di basilico (oppure altre erbe aromatiche)
sale marino integrale qb
pepe macinato al momento qb

Rotolini di zucchine

Lavate e sbucciate le zucchine, quindi tagliatele alla julienne servendovi di un pelapatate (quelle con i semini mettetele da parte). Sciacquate gli anacardi messi a mollo precedentemente, dopodiché frullateli insieme al succo di limone, al latte vegetale, ai pomodori secchi, alle olive, al lievito alimentare e all'aglio e le erbe. Frullate fino a ottenere una crema omogenea e aggiustate di sale e pepe. Una volta pronta la ricotta vegetale, spalmatela sulle fette di zucchine, quindi chiudete in un involtino stretto. Disponete i vostri involtini su un piatto da portata e mettete in frigo per 1 oretta. Servite come antipasto sulle fettine di baguette abbrustolita, aggiungendo sopra un po' di rucola o basilico o altre erbe aromatiche.

