



il biricoccolo

fattoria sociale e CSA



il biricoccolo

fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

200 gr di Burgul
200 gr di zucca
200 gr di peperoni
250 gr di pomodori
2 cipolle bianche
80 gr di ceci precotti
Qualche foglia di insalatina
Olio extravergine di oliva qb
2 limoni
Sale marino integrale
Menta, basilico, prezzemolo



Tabulè di zucca

Ammollare il burgul per reidratarlo per 20/30 minuti. Nel frattempo mondare la zucca, i peperoni, i pomodori e tagliarli a dadini e tritare le cipolle. Cuocerli in padella con un filo di olio e acqua per 10 minuti. Regolare di sale. Saltare il burgul in un tegame con un filo di olio, aggiungere acqua bollente salata pari al doppio del peso del burgul quindi 400 ml. Cuocerlo a fuoco basso per 15 minuti: il cereale tende assorbire tutta l'acqua, una volta cotto, lasciatelo riposare circa 10 minuti e spostatelo in una ciotola capiente. Una volta freddo condirlo con una salsina ottenuta frullando menta, basilico, prezzemolo con olio e il succo dei 2 limoni. Aggiungere i pomodori, le verdure e decorare con qualche foglia di insalatina tagliata a striscioline sottili

Ingredienti:

300 gr di farina semintegrale
250 gr di polpa di zucca
130 gr di zucchero di canna chiaro
50 gr di noci tritate
275 ml di bevanda di riso
100 ml di olio di mais
1 bustina di lievito
50 gr di cioccolato fondente
Un pizzico di sale marino integrale
cannella
100 gr di zucchero a velo (facolt)



Torta di zucca

Frullare in una ciotola l'olio, lo zucchero, la cannella, il latte e la presa di sale. Grattugiare la zucca e aggiungerla all'impasto. In un'altra ciotola mescolare il lievito, il cioccolato tritato, la farina e le noci tritate. Unire i due composti e mescolare bene, ungere e spolverare di farina una tortiera con il foro centrale e infornare a 180° x 40 minuti. Una volta sformata e raffreddata volendo la si può decorare con una glassa di acqua e zucchero a velo e altre noci tritate o semplicemente spolverata di zucchero a velo.