



il biricoccolo

fattoria sociale e CSA



il biricoccolo

fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

200 g di miglio
2 cipolle
250 g di carote
300 g di lenticchie rosse
600 g di zucca
1 ciuffo di erba cipollina
Olio Extravergine q.b.
Sale marino integrale fino

Vellutata di zucca e miglio

Pulire e tagliare a pezzi le cipolle, le carote, la zucca, lavare le lenticchie e portare a ebollizione con 1 litro di acqua. Abbassare la fiamma e cuocere scoperchiato per 20 minuti. Frullare tutto e regolare di sale.

Nel frattempo lavare il miglio e tostarlo con un filo di olio per qualche minuto, rigirandolo spesso, e prima che scurisca, versare 400 gr di acqua salata bollente.

Cuocere a fuoco lento, per 20 minuti circa, toglierlo dalla pentola e lasciarlo raffreddare in una terrina. Una volta tiepido sarà facile sgranarlo con le mani e un pò di olio.

Aggiungerlo alla crema e servire in ciotole guarnito con olio e erba cipollina.



Ingredienti:

700 gr di bietole
400 gr di farina semintegrale
250 gr di polpa di zucca
10 gr di lievito di birra + 1 cucchiaino di zucchero di canna
6 gr di sale marino integrale
Semi di zucca, di sesamo e di anice
Olio extravergine di oliva qb

Pane di zucca

Mondate la zucca e tagliatela a tocchetti. Fatela appassire in una padella (a fiamma bassa per 10 minuti) con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e una presa di sale. Aggiungere acqua affinché non attacchi (generalmente massimo un bicchiere è necessario). Frullatela e riducetela a purea. Versate in una ciotola la farina, il lievito di birra fresco sciolto in poca acqua tiepida e lo zucchero, la purea di zucca e mezzo cucchiaino di semi di anice e iniziate a impastare. Dopo qualche minuto aggiungere il sale. Lavorate fino a quando l'impasto risulta liscio e omogeneo. Lasciate lievitare l'impasto nel contenitore destinato alla cottura e foderato di carta forno per circa 2 ore e mezza o comunque fin quando non raddoppia il suo volume. Con un coltellino fate un cerchio al centro del panetto, oliare la superficie e cospargere di semi di sesamo e zucca. Preriscaldare il forno a 200° C in modalità statico. Infornare il pane, dopo 10 minuti abbassate la temperatura a 180° C. Cuocete per altri 40 minuti

