

# **PIATTI di MEZZO**

## **CECINA**

Frittata di farina di ceci

Tipica e gustosa preparazione livornese preparata con ingredienti semplici. Volendo creare un piatto più ricco ed insolito si possono aggiungere verdure di stagione a piacere: zucchine, cipolle e carciofi possono essere ammorbiditi in padella con poco olio; i pomodori basterà tagliarli in piccoli pezzi...Aggiungere questi ingredienti prima di mettere l'impasto della cecina nella teglia di cottura.

### **Ingredienti:**

200 gr di farina di ceci

550 ml di acqua

1 dl di olio di girasole bio o extra vergine d'oliva

1 cucchiaino di sale

### **Preparazione:**

Setacciare la farina e stemperarla con l'acqua, aiutandosi con una frusta sarà più facile evitare la formazione di grumi. Questa operazione va fatta con qualche ora di anticipo, meglio se la sera precedente.

Trascorso il tempo necessario unire due terzi dell'olio e il sale, mescolare per bene ed aggiungere eventuali verdure.

Ungere una teglia pesante dai bordi bassi con il restante olio, versarvi dentro l'impasto della cecina (lo spessore non dovrebbe superare 1cm) e mettere in forno già caldo a 200° per 30 minuti.

Servire calda o usarla per farcire panini arricchiti con foglie di insalata, fette di pomodoro, mozzarella, salsine varie...ottima per pic-nic!

# PAKORA

Frittelle di verdura in pastella di farina di ceci

Dosi per 4 persone

## Ingredienti:

100 gr farina di ceci  
½ cucchiaino di assafetida  
½ cucchiaino di zenzero  
½ cucchiaino di mostarda macinata  
½ cucchiaino di cannella in polvere  
1 cucchiaino di curcuma  
2 cucchiaini di sale  
½ limone (il succo)  
200 ml acqua  
Ghi o olio per friggere (1-2 litri)  
1 melanzana tonda, oppure 1 zucchina o ½ cavolfiore

## Preparazione:

Setacciate la farina di ceci, per evitare il formarsi di grumi.

Aggiungete le spezie, miscelarle con la farina di ceci in una terrina, fate una piccola fossa al centro e aggiungete l'acqua stemperando accuratamente evitando il formarsi di grumi, aggiungere il succo di limone. (meglio se usate una frusta, sia elettrica che a mano)

Lavate e asciugate la melanzana o/e la zucchina.

Tagliate la melanzana in due parti, poi affettatela ottenendo delle mezze lune di 3-4 mm di spessore.

La zucchina dovrete tagliarla per lungo 5-6 cm, con spessore sempre di 3-4 mm.

Il cavolfiore si consiglia di lessarlo intero in acqua per 2-3 minuti, poi fermare la cottura con acqua fredda. Tagliare le cimette del cavolfiore 4-5 cm, asciugarle bene prima di intingerle nella pastella.

Per friggere è meglio usare una padella di ferro dai bordi alti.

Il ghi o l'olio deve essere ben caldo, circa 180° C, intingete nella pastella alcune cimette o fette di melanzana o zucchina, immergetele nell'olio caldo, friggetele finché non saranno dorate, facendo attenzione a girarle per ottenere una cottura uniforme.

Servite i PAKORA ben caldi, con una spruzzatina di succo di limone.

## CROCCHETTE DI FAGIOLI

Dosi per 4/6 persone

### **Ingredienti:**

300 gr. di fagioli secchi  
2 foglie di alloro  
1 cipolla  
1 rametto di rosmarino  
2 cucchiaini di sale fino  
1 cucchiaino di salsa di soia  
1/2 cucchiaino di curcuma (facoltativo)  
qualche cucchiaino di pane grattugiato  
olio extra vergine di oliva

### **Preparazione:**

Tenere a bagno i fagioli per una notte in abbondante acqua con un pizzico di bicarbonato.

Il giorno seguente scolarli, lavarli bene e lessarli assieme alle foglie di alloro finché sono teneri. Scolare l'acqua di cottura, togliere l'alloro e schiacciare i fagioli con un passa verdure quindi lasciar raffreddare completamente la purea ottenuta.

Tritare finemente la cipolla ed il rosmarino, unirli alla purea di fagioli, aggiungere la curcuma, 2 cucchiaini di sale fino, 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva e mescolare bene il tutto.

Ora bagnare leggermente le mani, prendere una piccola manciata di impasto e dargli la forma di una crocchetta non troppo sottile, poi passarla nel pane grattugiato.

Adagiare tutte le crocchette in una teglia da forno a bordi bassi spennellata con olio extra vergine d'oliva o foderata con carta da forno. Infine cuocere a 200° per circa 20 minuti in modo che la superficie delle crocchette risulti ben dorata.

Servire le crocchette calde accompagnandole con insalata o coprendole con salsa di pomodoro.

## SEITAN ALLA PIZZAIOLA

Dosi per 4 persone

### **Ingredienti:**

50 ml di olio extra vergine d'oliva  
una decina di capperi  
2 cucchiaini di salsa di soya  
5 foglie di salvia  
400 ml di salsa di pomodoro  
400 gr di seitan  
1 cucchiaino raso di sale fino

### **Preparazione:**

Tagliare il seitan a fette alte circa 1cm.

In una padella dal fondo spesso piuttosto larga scaldare l'olio a fuoco lento quindi aggiungere i capperi tagliati in piccoli pezzi, la salsa di soya e la salvia.

Dopo pochi minuti disporre le fette di seitan nella padella e lasciarle rosolare rigirandole di tanto in tanto finché si è formata una leggera crosticina.

In ultimo unire la salsa di pomodoro e il sale, mescolare, coprire e lasciar cuocere sempre a fuoco lento per 15 minuti.

# CALZONE

Dosi per 4/6 persone

## **Ingredienti:**

600 gr di farina  
1 cubetto di lievito di birra fresco  
1 cucchiaino di zucchero  
100 ml più qualche altro cucchiaino di olio extravergine d'oliva  
1 cipolla  
una ventina di capperi sotto sale  
150 gr di olive nere snocciolate  
qualche foglia di salvia  
2 cucchiaini di salsa di soia  
500 gr di melanzane  
300 ml di passata di pomodoro  
4 cucchiaini di sale fino  
250 gr di ricotta o panir  
200/250 ml di acqua  
abbondante olio o ghi per friggere

## **Preparazione:**

Sciogliere il lievito di birra con lo zucchero in 150ml di acqua tiepida e lasciar riposare per 5 minuti.

Pesare 600gr di farina, aggiungervi 100ml di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di sale fino e il lievito preparato in precedenza. Impastare bene il tutto aggiungendo 50/100ml di acqua tiepida poco alla volta e lavorare l'impasto su un piano infarinato finchè ha una consistenza morbida ed elastica. Coprire con un telo da cucina pulito e lasciar lievitare per 45 minuti in modo che la massa possa raddoppiare il suo volume.

Nel frattempo preparare il ripieno cominciando a far rosolare la cipolla tagliata sottilmente in poco olio extravergine d'oliva. Unire i capperi lavati e tritati grossolanamente, la salvia, le melanzane tagliate a cubetti e la salsa di pomodoro. Coprire e lasciar cuocere il tutto finchè le melanzane sono tenere infine aggiungere 2 cucchiaini di sale fino, la salsa di soia, le olive e il formaggio.

A questo punto prendere l'impasto, lavorarlo ancora per un paio di minuti e poi, con l'aiuto di un mattarello, formare dei dischi del diametro di 15cm e dello spessore di 1/2cm. Porre su ogni disco un po' di ripieno, piegare a metà ottenendo delle mezzelune e saldare bene i bordi.

Man mano che i calzoni vengono confezionati adagarli su un vassoio unto d'olio.

Scaldare il ghi o l'olio per friggere e cuocere i calzoni due alla volta, rigirandoli a metà cottura.

Questa preparazione può essere servita sia calda sia dopo qualche ora nel caso, ad esempio, che si vogliano utilizzare per pic-nic o spuntini fuori orario.

## COTOLETTE DI SEITAN

Dosi per 5 persone

### **Ingredienti:**

400 gr di seitan  
150 gr di farina di ceci  
30 gr di farina 00  
2 cucchiaini scarsi di sale fino  
½ cucchiaino di assafetida  
½ cucchiaino di curcuma  
1 cucchiaio di succo di limone  
1 cucchiaio di salsa di soia  
1 cucchiaio di pangrattato  
200 ml di acqua tiepida  
75 ml di olio extra vergine d'oliva  
prezzemolo e succo di limone per guarnire (facoltativo)

### **Preparazione:**

Tagliare il seitan a fette spesse 1cm e metterlo da parte.

Preparare la pastella mescolando dapprima le due farine poi aggiungere le spezie, il sale, il succo di limone, la salsa di soia, il pangrattato ed infine l'acqua tiepida poca alla volta mescolando bene con una frusta per evitare la formazione di grumi.

In un'ampia padella dal fondo pesante scaldare l'olio d'oliva a fuoco lento.

Passare le fette di seitan nella pastella quindi adagiarle nell'olio caldo e lasciar cuocere per 5/10 minuti finché si è formata una bella crosticina dorata nella parte inferiore delle cotolette; rigirarle con una spatola e cuocere dall'altra parte.

Servire ben calde così come sono o guarnite con prezzemolo e succo di limone.

## TORTA SALATA AI CARCIOFI

Dosi per 6 persone

### **Ingredienti:**

500gr di pasta sfoglia o pasta mezza sfoglia (vedi ricetta base)  
6 carciofi  
200gr di ricotta  
80gr di parmigiano grattugiato  
1 cucchiaio di amido di mais o di frumento  
150 grammi di formaggio filante tagliato a cubetti  
1 spicchio d'aglio  
2 cucchiaini di prezzemolo tritato  
1 pizzico di pepe  
sale e olio.

### **Preparazione**

Pulire i carciofi eliminando le foglie più dure, scartando le punte e tegliandoli a spicchi.  
In una casseruola scaldare qualche cucchiaio di olio extra vergine d'oliva a fuoco basso, aggiungere l'aglio tagliato a fettine, i carciofi e 1dl d'acqua. Coprire e cuocere dolcemente finché i carciofi sono teneri. Togliere dal fuoco ed unire il resto degli ingredienti tranne la pasta sfoglia; mescolare bene.  
Stendere metà della pasta in una sfoglia dello spessore di 2mm ed adagiarla in una teglia da forno a bordi alti spennellata in precedenza con olio extra vergine d'oliva creando attorno un bordo alto 3/4cm per contenere il ripieno.  
Versare all'interno il composto di carciofi e livellarlo con il dorso di un cucchiaio.  
Stendere anche l'altra metà della pasta ed usarla come coperchio per la torta, sigillare bene i bordi e fare dei buchi sulla superficie con una forchetta in modo da permettere al vapore di uscire durante la cottura senza formare delle crepe sulla torta.  
Infornare in forno già caldo a 180° per 30 minuti, servire sia calda che fredda.

## CREPES DI MIGLIO

Dosi per 6 persone

### **Ingredienti:**

450 gr di farina di miglio  
200 gr di farina di grano tipo 00  
2 cucchiaini di sale fino  
200 ml di latte  
600 ml di acqua  
1 pizzico di bicarbonato  
1 kg di verdura a foglia verde (spinaci, cicorie coltivate o selvatiche, bietole da costa, tarassaco, borragine o altre erbe di campo)  
80 gr di parmigiano tagliato a scaglie  
olio extra vergine d'oliva e sale per condire la verdura  
poco olio per la cottura delle crepes in padella

### **Preparazione**

Preparare la pastella delle crepes unendo le due farine in una terrina capiente. Mescolare ed aggiungere il sale ed il bicarbonato. Unire l'acqua al latte ed incorporare alle farine poco alla volta mescolando costantemente con una frusta ed evitando il più possibile la formazione di grumi. Mettere da parte in un luogo caldo.

Pulire bene le verdure e cuocerle in acqua bollente finché sono tenere, scolarle, condirle a piacere con olio e sale, infine unire le scaglie di parmigiano e mescolare. Usare questo composto per riempire le crepes.

Procedere alla cottura delle crepes scaldando una padella dal fondo pesante a fuoco basso. Mettere nella padella pochissimo olio quindi versarvi un mestolo di pastella; inclinare la padella nelle varie direzioni fino a coprire interamente il fondo con la pastella. Cuocere per 2 o 3 minuti quindi rigirare la crepe aiutandosi con una spatola di legno e cuocere ancora per 1 minuto, togliere la crepe dalla padella e farcirla con la verdura. Proseguire nello stesso modo per il resto degli ingredienti. Si possono servire sia calde che fredde e il ripieno può variare a piacimento.

## SALATINI SFOGLIATI

Questi salatini possono essere farciti in svariati modi, usando gli ingredienti che più vi piacciono. Provate ad usare ad esempio diversi tipi di formaggio, capperi, fettine di pomodoro, verdure grigliate o sott'olio, semi di sesamo, di papavero...

Dosi per 6/8 persone

### **Ingredienti:**

500 gr di pasta sfoglia  
100 gr di formaggio a cubetti  
100 gr di olive  
qualche funghetto sott'olio  
qualche gheriglio di noce a metà  
qualche cucchiaino di parmigiano grattugiato

### **Preparazione**

Su un piano da lavoro infarinato stendere la sfoglia con l'aiuto di un matterello fino a raggiungere uno spessore di 1/2cm.

Spolverare con poco parmigiano grattugiato e tagliare i salatini nella misura desiderata usando una rotella tagliapasta. Farcire a piacere e trasferire in una teglia a bordi bassi rivestita con carta da forno.

Cuocere a 180° per circa 15minuti.

Sono ottimi sia caldi che freddi.

## **SPIEDINI VEGETARIANI**

### **Ingredienti:**

bastoncini di legno per spiedini  
pomodorini a ciliegina o pachino  
mozzarelline di 2 cm o una mozzarella grande tagliata  
olive snocciolate  
qualche foglia di insalata o di rucola  
cubetti di seitan rosolati  
formaggio tagliato a cubetti  
funghetti sott'olio  
cetrioli a fettine  
verdure grigliate

### **Preparazione**

Scegliere alcuni tra gli ingredienti elencati sopra o altri ingredienti a piacere ed infilarli negli spiedini di legno ripetendo sempre la medesima successione.  
Servire come antipasto, come contorno o come merenda.