

## *zuppa di quinoa con fagioli rossi e cavolo riccio*

175 g di fagioli rossi secchi  
1 cipolla, tritata  
1 peperone verde, tagliato  
in pezzetti  
2 gambi di sedano, tritati  
2 cucchiaini di olio di oliva  
2 spicchi di aglio, tritati  
finemente  
300 ml di brodo vegetale  
750 ml di acqua  
160 g di quinoa  
2 cucchiaini di origano  
secco  
una presa di pepe di  
Cayenna  
2 cucchiaini di paprika  
100 g di cavolo riccio  
sale e pepe nero macinato  
sul momento, a piacere

*dosi per 4-6 porzioni*

*Questa è una grande interpretazione della zuppa Southern Cajun, utilizzando il cavolo riccio e la quinoa, che sono due superfood. Io preferisco far appassire il cavolo perché così lo trovo più digeribile. La fase in cui si riducono in purea parte dei fagioli e il brodo è necessaria per ottenere la giusta consistenza, ma se devo preparare un veloce pasto infrasettimanale, opto sempre per i fagioli comuni in scatola.*

Mettete i fagioli rossi in una ciotola con dell'acqua e lasciateli in ammollo per una notte. Quando siete pronti a preparare la zuppa, scolateli e metteteli da parte.

In un tegame ampio, scaldate a fuoco medio nell'olio la cipolla, il peperone verde e il sedano. Cuocete per 3 minuti circa o sino a che la cipolla diventa semitrasparente. Aggiungete l'aglio, mescolate, e cuocete per un altro minuto. Mettete i fagioli scolati nel tegame con il brodo vegetale e l'acqua. Portate a bollire, quindi abbassate la fiamma, coprite e fate sobbollire finché i fagioli si ammorbidiscono. Ciò richiede di solito una cinquantina di minuti.

Togliete 500 ml del brodo e 2 cucchiaini di fagioli e frullateli in un mixer. Rimettete la spessa purea così ottenuta nel tegame.

Aggiungete ora la quinoa, le erbe e le spezie. Riportate a bollire, abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire per 15 minuti. Nel frattempo, preparate il cavolo.

Lavatelo in acqua fredda. Eliminate con un coltello i gambi e tagliate grossolanamente le foglie. Dopo aver cotto la quinoa per 15 minuti, aggiungete il cavolo. Coprite e proseguite la cottura per altri 8 minuti, sino a che la quinoa è ben cotta.

Aggiungete sale e pepe a piacere e servite subito.





## *riso selvatico con carciofi, pesche e pinoli*

190 g di riso selvatico  
1 l di acqua  
400 g di carciofi  
ammollati in acqua  
(sciacquati e scolati)  
una manciata di  
coriandolo fresco  
tritato  
30 g di pinoli  
60 g di pesche tagliate a  
fette

*condimento*  
3 cucchiaini di olio di noci  
2 cucchiaini di succo di  
limone spremuto sul  
momento  
un pizzico di sale  
un pizzico di pepe nero  
macinato fresco

*dosi per 2-4 porzioni*

*Il riso selvatico è di fatto un'erba commestibile, dal sapore lievemente coriaceo e di noce. Costituisce la base per un'ottima insalata ai cereali: è sufficiente aggiungere le vostre verdure preferite e una semplice vinaigrette. Essendo un cereale corposo e saporito, l'ho abbinato a dei carciofi, morbidi, leggeri e ricchi di antiossidanti.*

In una grossa padella, portate l'acqua a bollore su fuoco medio-alto. Aggiungete il riso selvatico, abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire per 45 minuti. Scolate l'acqua in eccesso e mettete da parte.

Per il condimento, sbattete l'olio di noci, il succo di limone, sale e pepe in un'ampia ciotola.

Quando il riso si è raffreddato un po' ma è ancora leggermente tiepido, incorporate il condimento con i carciofi, metà del coriandolo, i pinoli e le pesche.

Servite guarnendo con qualche altra foglia di coriandolo.



## capesante scottate con riso rosso e salsa di mandorle e zenzero

12 capesante  
3 cucchiaini di olio  
extravergine  
il succo di ½ limone  
appena spremuto  
sale e pepe nero macinato  
al momento, a piacere  
1 cipollotto verde, per  
guarnire

*riso rosso bhutanesi*  
360 ml di acqua  
190 g di riso rosso del  
Bhutan

1 cucchiaino di burro  
1 pizzico di sale

*salsa*

½ cipolla, tritata  
2 cucchiaini di olio di  
vinaccioli  
1 cucchiaino di zenzero  
grattugiato  
2 spicchi di aglio,  
schiacciati  
30 g di mandorle in scaglie  
2 cucchiaini di latte di  
mandorla  
1 cucchiaino e ½ di salsa di  
soia  
2 cucchiaini di miele  
chiaro

*dosi per 2 porzioni*

*Poiché esistono molte varietà di riso rosso, ciascuna con un diverso tempo di cottura, è importante controllare le istruzioni presenti sulla confezione. Il riso rosso del Bhutan si rivela una scelta azzeccata in questo caso, perché conserva ancora intatta una parte dello strato corticale e cuoce rapidamente. La salsa di mandorle e zenzero è un condimento asiatico, ottimo per accompagnare qualsiasi pesce.*

Cominciate cuocendo il riso. Portate l'acqua a bollire in una grossa pentola su fuoco vivo. Aggiungete il riso e abbassate la fiamma. Coprite e lasciate sobbollire per 20 minuti. Unite il sale e il burro, e mescolate sino a che quest'ultimo si è fuso.

Sciacquate le capesante e asciugatele con della carta assorbente o con un panno pulito e asciutto. Salatele e pepatele su ogni lato. Mettete l'olio di oliva in un tegame ampio e scaldate a fuoco vivo. Disponete le capesante nel tegame stando attenti a non sovrapporle. Cuocetele per 3-5 minuti, sino a doratura, poi voltatele sull'altro lato e cuocetele per altri 2.

Per la salsa, in una padella antiaderente rosolate a fuoco vivo la cipolla in un cucchiaino di olio di vinaccioli. Abbassate la fiamma, aggiungete lo zenzero, l'aglio e le mandorle, e soffriggete per altri 5 minuti. Trasferite in un mixer, aggiungete il latte di mandorla, la salsa di soia, il miele e l'altro cucchiaino di olio di vinaccioli, e frullate.

Per servire, disponete il riso con la salsa di mandorle e zenzero. Mettete 6 capesante in ciascun piatto e condite con un filo di succo di limone. Guarnite con un trito di cipollotto.