

Le Chicche di Agata

Valori nutrizionali:
Chiara Giacoletti, dietista

Ingredienti per 4 persone:

- 400 ml di latte di cocco
- 300 ml di brodo vegetale
- 16 gamberi
- 100 gr di Spaghettini di piselli e fagioli mungo (si trovano alla Migros nel reparto di alimenti asiatici sono della Chop Stick)
- 130 gr di germogli di soia o misti
- Un pezzetto di radice di Zenzero fresca
- Erba cipollina a piacere
- 2 cipollotti
- 1 cucchiaino Curry in polvere
- 1 cucchiaio di salsa di pesce (si trova alla Coop nel reparto alimenti asiatici, è della Blue Elephant – Royal Thai Cuisine – Thai Fischsosse, è una bottiglietta da 200 ml)



Zuppa di gamberi Thai

Valori nutrizionali:

- Kcal 1411
- grassi 136 g
- proteine 117 g
- carboidrati 85 g

Procedimento:

Pulite i gamberi togliendo i gusci e lasciandogli solo la coda, tagliate a fettine il cipollotto. In un pentolino preparate il brodo con 300 ml di acqua, se avete i gamberi con la testa e il carapace aggiungeteli in bollitura per circa 5-10 minuti, poi toglieteli. Servono per dare carattere al brodo. Scottate i gamberi sgusciati per qualche minuto in una padella con un pezzettino di radice di zenzero tritata e il cipollotto. Mettete da parte. Togliete gli spaghettini di piselli e fagioli mungo dalla confezione e in una ciotola, ammolateli in acqua tiepida per circa 5 minuti. Mettete in un pentolino il latte di cocco, il brodo preparato in precedenza e fate cuocere per 5 minu-



Ricette | 15

ti senza raggiungere l'ebollizione.

Aggiungete i germogli di soia o i germogli misti, l'erba cipollina spezzettata e la salsa di pesce. Mescolate bene. Assaggiare e vedere se è abbastanza saporita, in caso non lo fosse, aggiungerne ancora un pochino. Quando inizierà a sobbollire, aggiungete il curry. Scolate gli spaghettini ammolati precedentemente e tagliateli a metà. Uniteli nella pentola con il latte di cocco. Cuoceteli per circa 4 minuti. Qualche minuto prima di terminare la cottura, aggiungete i gamberi e lo zenzero preparati in precedenza e mescolate delicatamente. Servite la zuppa di gamberi nelle scodelle e decoratela con l'erba cipollina.



Cestini di patate croccanti con crema di ceci, chips di zucchini e uova di quaglia

Ingredienti per 4 cestini:

- 4 patate bollite grandi
- 1 uovo

Per il ripieno:

- 1 zuccina
- 1 uovo grande
- Cruschello fine di Avena senza glutine per impanare
- Sale q.b.
- 8 uova di quaglia sode
- Qualche rametto di timo
- Dell'insalata verde per guarnire
- Crema di ceci

Ingredienti per preparare la crema di ceci:

- 1 scatola di ceci media
- 2 cucchiaini di Tahina (la trovate alla coop dove ci sono i cibi etnici)
- Il succo di ½ limone biologico
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio

- 1 cucchiaio di cumino in polvere
- 1 cucchiaio di paprica dolce in polvere
- Panna di soia q.b.
- Sale e pepe q.b.

Valori nutrizionali:

- Kcal 1129
- grassi 70 g
- proteine 40 g
- carboidrati 92 g



Procedimento:

Preriscaldate il forno a 200 gradi ventilato. Sbucciate le patate bollite. Tagliatele a fettine e adagiatele nelle formine dei muffin precedentemente spennellate con del burro. Le patate dovranno coprire tutte le formine così da formare un cestino.

In una ciotolina sbattete l'uovo e spennellate tutta la superficie dei cestini di patate. Salate e infornate per circa 10 -15 minuti o finché i cestini di patate cominceranno ad avere un colore dorato. Quando saranno pronti, sfornateli e lasciateli intiepidire. Quando saranno tiepidi potrete toglierli dalle formine delicatamente facendo attenzione a non romperli.

Nel frattempo tagliate a fette di circa 4 mm le zucchini e impanatele passandole prima nell'uovo sbattuto con il sale e in seguito nel cruschello di avena. Adagiate le zucchini impanate su una teglia ricoperta con carta da forno e cuocetele per circa 15 minuti a 200 gradi. Quando saranno pronte sfornatele.



Continua la lettura sul nostro sito!