

L'Estate e L'ELEMENTO FUOCO

di Lena Tritto

Stiamo freschi con le ricette che si ispirano alla Dietetica secondo la Medicina Cinese

Come sempre con l'arrivo della stagione più luminosa e calda dell'anno dovremo fare attenzione ad idratarci e a rinfrescarci a dovere. Ecco alcune ricette che nutrono i liquidi, purificano il calore e non faranno sudare troppo chi le dovrà preparare...

RICETTE

BOULGUR CON INTINGOLO DI FAGIOLI MUNG E MELANZANE

INFREDIENTI

300 gr di bulgur
600 ml di brodo vegetale
¼ di cucchiaino di curcuma
400 gr di fagioli mung (soia verde) cotti
1 melanzana a dadini
1 spicchio d'aglio e 2 pizzichi di origano
2 grandi pomodori maturi
olio ex e sale q.b.

Cuocere il bulgur nel brodo aromatizzato con la curcuma per 10 min. e completare la cottura lasciandolo in pentola coperta. In padella far saltare l'aglio con 2 cucchiaini d'olio e l'origano unire la melanzana e cuocere mescolando a fuoco vivace per 6-7 min. in modo che si rosoli bene, aggiungere i pomodori a pezzetti e continuare la cottura per altri 5 min. mettere nel sugo i fagioli e far insaporire per altri 5 min. Servire il bulgur con l'intingolo e condire tutto con un filo d'olio.

POLPETTINE DI TOFU PISELLI E MAGGIORANA

INGREDIENTI

1 scalogno, 150 gr di pisellini, 250 gr di tofu, 300 gr di miglio cotto
1 cucchiaino di buccia grattugiata di limone salvia 2-3 foglie
2 rametti di maggiorana sale marino integrale e olio ex.

Tritare lo scalogno e farlo stufare con un cucchiaino d'olio unire i pisellini e cuocere 10 min. Aggiungere il tofu a pezzetti e far insaporire per 2-3 min, versare il miglio e amalgamare bene.

Fuori dal fuoco frullare leggermente in modo da avere un composto morbido e omogeneo, unire il limone, le erbe tritate e regolare di sale. Ricavare delle polpettine schiacciate da far dorare in padella con un filo d'olio. Servire con un'emulsione di shouy, limone, e tahin (crema di sesamo) e una fresca insalatina.



RICETTE**ZUPPA DI BORRAGINE E LATTUGA****INGREDIENTI**

1 mazzo di borragine
 1 grosso cespo di lattuga
 1 cipolla
 2 patate
 1 l di brodo vegetale
 2 cucchiai di creme fraiche (panna acida)
 2 cucchiai di yogurt intero
 1 cucchiaio di erba cipollina tritata o i fiori di borragine
 sale marino integrale e olio q.b.

In una pentola con fondo pesante far appassire la cipolla tritata con 2 cucchiai d'olio, unire la lattuga e la borragine spezzettate grossolanamente e le patate a cubetti e far insaporire mescolando per 2-3 min.

Regolare di sale, coprire col brodo e portare a cottura. Fuori dal fuoco frullare e servire mettendo al centro di ogni piatto un cucchiaio di creme fraiche mescolata con lo yogurt e condita con erba cipollina e i fiori di borragine

**INSALATA ESTIVA CON SALSA TAHINA****INGREDIENTI**

1 cespo di insalata estiva tagliata a listarelle
 20 pomodori ciliegini divisi in quattro
 1 carota grattugiata
 1 cetriolo affettato
 2 cucchiai di tahin
 Succo di 1 limone
 Shoyu

Sciogliere il tahin con il succo di limone e poca acqua per ottenere una salsa cremosa, salare con lo shoyu. Preparare la verdura in un'insalatiera e unire la salsa direttamente nei piatti.

FRAGOLE PROFUMATE**INGREDIENTI**

500 gr di fragole
 il succo di 1 limone
 10 foglie di menta e 10 di melissa
 2 cucchiai di succo di zenzero
 2 cucchiai di miele d'acacia

Mettere in una coppa di vetro le fragole affettate con le foglie di menta e di melissa spezzate, condire con il miele, il limone e lo zenzero e far riposare 1-2 ore al fresco prima di servire.

MINI SPIEDINO DI FRUTTA CON BICCHIERINO DI YOGURT ALLA MENTA**INGREDIENTI**

500 gr di frutta mista a piacere (ananas, mirtili, banane, kiwi, pesche)
 1 cucchiaio di succo di zenzero
 1 cucchiaio di succo di limone
 1/2 cucchiaio di zucchero di canna
 500 gr di yogurt intero
 4 cucchiai di miele
 1 rametto di menta fresca

Preparare una insalata di frutta tagliandola a pezzi piccoli e condendola con zucchero, limone e zenzero.

Miscelare lo yogurt con il miele e aromatizzarlo con le foglie di menta spezzate. Preparare gli spiedini di frutta e metterli nei bicchierini con lo yogurt alla menta

CREMA DI AVOGADOS**INGREDIENTI**

1 avocado maturo
 150 gr di ricotta
 2 cucchiai di olive verdi snocciolate e tritate
 1 cucchiaino di foglioline di maggiorana
 2 cucchiai di succo di limone
 sale marino integrale

Schiacciare la polpa di avocado e condirla con sale, limone e maggiorana, amalgamare il tutto con le olive e la ricotta e servire con crostini e verdure crude.

Lena Tritto è Consulente alimentare secondo la Medicina Cinese e autrice di "Scuola di cucina vegetariana", Food Editore, Parma, 2014