

Piatto 1

❖ *Riso semi-integrale con zucchine*

Ingredienti per 1 persona:

60 g di riso semi-integrale

1 cipolla

1 zuccina

sale marino integrale

olio extravergine d'oliva spremuto a freddo 1 cucchiaino

Lavare e sciacquare il riso per 3 volte, ricoprirlo con 3 volte il suo volume d'acqua, aggiungere il sale e mettere sul fuoco col coperchio. Quando comincia a bollire mettere il fuoco al minimo.

Lavare e tagliare a piccoli pezzettini la zuccina e la cipolla e aggiungerli nell'acqua di cottura con il riso. Fare cuocere a fuoco basso, aggiungendo altra acqua calda se necessario, dovrà assorbirsi come in un risotto.

Aggiungere l'olio a crudo alla fine della cottura, a fuoco spento.

Tempo di cottura totale: circa 20-25 minuti (circa 10 in pentola a pressione)

❖ Crema di lenticchie rosse alla curcuma

Ingredienti per una persona:

50 g di lenticchie rosse

mezza cipolla tritata finemente

1 cucchiaino di curcuma in polvere

un po' di pepe

1 po' di sale marino integrale

1 cucchiaino di gomasio

Lavare e sciacquare per 3 volte le lenticchie, metterle a bollire con 2 volte il loro volume d'acqua, la cipolla, la curcuma, il sale e il pepe.

Lasciare cuocere a fuoco basso col coperchio per circa 20 minuti.

Servire spargendole con il gomasio.

❖ Verdure miste al vapore

Lavare e tagliare circa 250 g di verdure miste (cavolo, verza, carota, zucchina, cavolfiori, broccoli, verdure in foglia... scegli tu!) e fare cuocere brevemente a vapore.

Condire infine con 1 cucchiaino scarso di ume-su e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

❖ Carote grattugiate

condite con aceto di mele (o limone) e 1 cucchiaino di olio d'oliva