

RICETTARIO ERBE SPONTANEE

A CURA DI GIADA BERNARDINELLO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



FORMAGGIO VEG ALLE ERBE



INGREDIENTI

- 1l di latte di soia non zuccherato
- 1 vasetto di yogurt greco di soia
- Succo di 1 limone
- Aglio orsino
- Erba cipollina
- Finocchietto selvatico
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- 1 cucchiaino di olio

PROCEDIMENTO

Far sobbollire il latte di soia in una pentola dai bordi alti. Quando inizia il bollore spegnere il fuoco e aggiungere il succo di limone. Lasciar riposare qualche minuto finchè vedrete che il latte sarà ben cagliato. Ricoprire un colino con uno strofinaccio sottile pulito, versarvi il latte di soia cagliato e lasciar filtrare bene per una notte. L'indomani montarlo con una frusta elettrica insieme ad un vasetto di yogurt greco di soia senza zuccheri, le erbe tritate finemente, l'olio il sale e il pepe.

BABAGANOUSH



INGREDIENTI

- 1,5kg melanzane
- 3 cucchiaini di tahina
- 1 cucchiaino di yogurt greco di soia
- succo di 1 limone
- Olio q.b
- Sale q.b
- Aglio orsino
- menta fresca

PROCEDIMENTO

Bucherellare le melanzane e distribuirle su una teglia da forno e cuocerle a 200°C per 1h. Sfornate le melanzane, aspettate che si raffreddino, quindi ricavate la polpa e tritatela con il coltello, trasferitela in un colino, unite un paio di pizzichi di sale dopodiché lasciate perdere il liquido di vegetazione per almeno 30 minuti. Trasferite la polpa delle melanzane in una ciotola, aggiungete l'aglio orsino tritato con la menta, la tahina, lo yogurt greco, il succo di 1 limone e la paprika affumicata (facoltativo). Mescolate con un cucchiaino o un leccapentole e poi assaggiate, nel caso fosse necessario regolate di sale.

CREMA DI CANNELLINI



INGREDIENTI

- 1 latta di fagioli cannellini
- Foglie di aglio orsino (circa 1 manciata)
- 5-6 Pomodori secchi
- 1 cucchiaino di capperi
- Olio
- Sale e pepe
- Una spruzzata di limone

PROCEDIMENTO

Scolare i fagioli e sciacquarli sotto acqua corrente. Trasferire i fagioli in un frullatore insieme agli altri ingredienti e frullare fino ad ottenere una crema liscia. Assaggiare e secondo i propri gusti aggiustare di sale ed aggiungere se gradita una spruzzata di succo di limone

TORTA SALATA ALLE ERBE



INGREDIENTI

Per la base

- 500gr farina
- 250ml acqua (meglio se frizzante)
- 1 pizzico di lievito per torte salate
- 5gr di sale
- 80gr olio di oliva

Per il ripieno

- 270gr farina di ceci
- 100gr amido di mais
- 200gr erbe spontanee (tarassaco, ortiche, papavero)
- 200gr biette o spinaci
- un pizzico di curcuma (per il colore)
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in polvere
- Sale q.b

PROCEDIMENTO

in una ciotola versiamo l'acqua frizzante, l'olio extra vergine d'oliva e il sale. Aggiungiamo la farina, il lievito e amalgamiamo tutti gli ingredienti. Mescoliamo bene aiutandoci con le mani fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo, facilmente lavorabile. Una volta ottenuta la pasta matta, facciamola riposare 30 minuti coperta da un canovaccio pulito.

A questo punto stendere la pasta della dimensione

di una teglia da forno, facendo sporgere i bordi che poi ripiegheremo dopo aver versato il ripieno.

Le verdure da utilizzare per la farcitura andranno precedentemente pulite, sbollentate e ripassate in padella con olio, uno spicchio d'aglio e un pò di peperoncino.

Per preparare la pastella che sostituisce normalmente le uova unire in una ciotola la farina di ceci, l'amido di mais, il sale e la curcuma. Aggiungere a filo continuando a mescolare con una frusta per non far formare grumi, l'acqua fino ad ottenere un impasto liscio (consistenza delle uova sbattute). Aggiungere le erbe tritate grossolanamente a coltello, un pò di lievito alimentare (è un lievito disattivato che non serve per lievitare ma per dare sapore) e mescolare bene per amalgamare gli ingredienti.

versare sulla torta salata, chiudere i bordi e cuocere in forno ventilato a 200gradi per circa 30 minuti.

TORTA VERDE DI RISO

INGREDIENTI

- 200gr di riso
- 600gr di biette, borragine, papavero
- 1 manciata di foglie di aglio orsino
- 2 uova
- 100gr parmigiano
- pangrattato q.b
- Olio, sale e pepe q.b

PROCEDIMENTO

Per prima cosa cuocere il riso in acqua bollente salata, lasciandolo al dente.

Nel frattempo stufare le verdure in padella con olio e uno spicchio d'aglio. Quando il riso sarà cotto scolarlo e trasferirlo in una ciotola capiente. Una volta cotte le verdure tagliarle a coltello prima di aggiungerle alla ciotola con il riso. Unire anche le uova e il parmigiano, lasciandone qualche manciata da mettere in superficie. Mescolare bene affinché tutti gli ingredienti si amalgamino bene. ungere una teglia da forno con un pò di olio e spolverare la superficie con del pangrattato. Versare il riso e compattare bene uniformando la superficie, su cui distribuirete in modo omogeneo qualche manciata di parmigiano e pangrattato e un pò di olio. Infornate a 200gradi circa 30 minuti.

SCHIACCIATA DI ZUCCHINE E ERBE AROMATICHE



INGREDIENTI

- 400gr zucchine
- 5 cucchiaini di farina
- timo e maggiorana
- crescione
- aglio orsino
- finocchietto selvatico
- 20gr olio
- Sale q.b

PROCEDIMENTO

Grattugiare le zucchine e metterle in una ciotola. Pulire tutte le erbe e farne un trito fine a coltello per poi unirle alle zucchine. Aggiungete la farina, una presa di sale e massaggiate con le mani in modo che l'acqua contenuta nelle zucchine inizi ad ammorbidire l'impasto. Aggiungete l'olio e mescolate. Ungete una teglia rivestita con carta forno e disponete l'impasto formando uno strato sottile. fate un giro di olio in superficie e infornate a 180°C per 20 minuti finchè dorata.

TORTA VARIEGATA ALLE ORTICHE

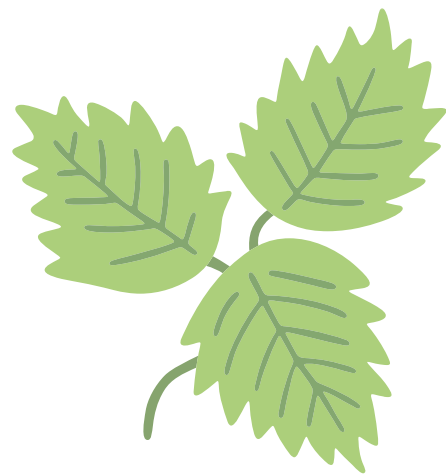


INGREDIENTI

- 300gr di farina
- 100gr di zucchero
- 100ml olio di semi
- 300ml di latte di soia
- 50gr ortiche cotte
- Scorza e succo di 1 limone
- 1 bustina di lievito per dolci

PROCEDIMENTO

Prepariamo l'impasto base unendo in una ciotola la farina setacciata, lo zucchero, il lievito, la scorza grattugiata e il succo di limone e mescoliamo. Se avete la planetaria attivatela e iniziate a versare a filo prima l'olio e poi il latte di soia. Se non avete la planetaria vanno bene anche le fruste elettriche. L'impasto deve essere morbido e cremoso, se necessario aggiungete ancora un pò di latte veg. Con un minipimer frullate le ortiche con 1 cucchiaino di zucchero e poco latte di soia, fino a ridurle a crema. Dividete l'impasto in due contenitori differenti e in uno aggiungete la crema di ortiche amalgamandola bene al composto. Per farla variegata procedete in questo modo: partendo dal centro della tortiera versate una mestolata di impasto normale e poi al centro di questo una di impasto alle ortiche. Procedete in maniera concentrica fino a terminarli. Cuocere a 180°C 50 min.



Grazie,
per aver trascorso insieme a noi
una stupenda giornata nella
natura.

Per altre ricette sane o consiglia nutrizionali ti
aspetto sul mio account Instagram

 @giada_bernardinello
3405835361



Grazie