

Cinque fantastiche idee e ricette per la Quaresima

Una ricetta dalla Svizzera francese

Ragout di verdure

Uno stufato di verdure primaverili che unisce colori e freschezza. Semplice, gustoso e stagionale: questo stufato sfrutta le ricchezze della regione della Svizzera occidentale.

👥 per 4 persone

🕒 Tempo di preparazione: 45 minuti

🌱 vegetariano

Ingredienti

1 cipollotto

1 cavolo rapa

2 mazzi di ravanelli

150 grammi
di asparagi sottili

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaio di olio
da cucina

1,5 decilitri di vino
bianco o 2 cucchiari di
succo di limone

3 decilitri di brodo
vegetale

2 cucchiari di
dragoncello fresco
o essiccato

Sale e pepe

Preparazione

Questo stufato è ottimo da solo con pane rustico croccante o come contorno a un pesce delicato, ad esempio una trota di lago. Per un pasto vegetariano completo, potete abbinarlo a riso selvatico o quinoa.

Suggerimento: per mantenere la consistenza e il colore degli asparagi, aggiungeteli solo circa 5 minuti prima della fine della cottura. In questo modo saranno croccanti e brillanti nel piatto, come un inno alla primavera.

Tagliate la parte verde del cipollotto ad anelli e tritate la parte bianca. Pelate il cavolo rapa e tagliatelo a cubetti di circa 1 cm di lato. Tagliare i ravanelli a metà o in quarti a seconda delle dimensioni. Tagliare gli asparagi sottili in pezzi lunghi circa 3 cm. Sbucciare gli spicchi d'aglio.

Scaldare l'olio in una pentola o in una casseruola. Rosolare il cipollotto per 2 minuti fino a doratura. Aggiungere i cubetti di cavolo rapa e i ravanelli tagliati. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare la metà mescolando. Aggiungere gli spicchi d'aglio schiacciati e il brodo. Abbassare la fiamma e lasciar cuocere a fuoco lento per 10-12 minuti.

Aggiungere quindi i pezzi di asparagi. Lasciar cuocere per altri 5 minuti.



Ricetta tradizionale

Conterser Bock della Nani

Una dolce specialità grigionese che «Nani» prepara tradizionalmente a Pasqua: questo delizioso piatto a base di uova richiede solo pochi ingredienti ed è veloce da preparare: un pasto semplice e sostanzioso al momento giusto!

👤 per 2 persone

🕒 Tempo di preparazione: 1 ora e 15 minuti

🌱 vegetariano

Ingredienti per l'impasto

4 uova sode

3 uova

200 grammi
di farina bianca

2 decilitri di latte

1/2 cucchiaino di sale

Vino o latte

1/2 litro di olio
per friggere

Salsa

2 decilitri di succo d'uva

3 decilitri di vino rosso

100 grammi di zucchero

scorza grattugiata di un
limone e di un'arancia

50 grammi di uvetta

cannella a piacere

Preparazione

Cuocere 4 uova sode. Lasciare raffreddare le uova e rimuovere il guscio. Per la pastella, mescolare le restanti 3 uova con il latte, aggiungere il sale. Aggiungere la farina (l'impasto non deve essere troppo liquido).

Passare le uova cotte nell'impasto e friggerle. Ripetere l'operazione più volte fino a ottenere lo spessore desiderato. Tagliare le uova a metà e disporle in una teglia.

Portare a ebollizione il vino con l'acqua e lo zucchero (in alternativa portare a ebollizione il latte con lo zucchero) e versarlo sulle uova.



Zuppa di cavolo riccio

Questo ortaggio invernale verde ha tre nomi diversi: cavolo riccio, cavolo verde o anche kale – ed è ricco di vitamine e minerali salutari. Un pasto veloce da preparare per tutti gli amanti delle zuppe.

👥 per 4 persone

🕒 Tempo di preparazione: 1 ora e 30 minuti

🌱 vegetariano

Ingredienti

200 grammi di cavolo riccio o cavolo riccio baby

2 cucchiaini di olio

1 cipolla tritata

1 litro d'acqua

150 grammi di chicchi verdi

1 spicchio d'aglio schiacciato

Timo, sale, eventualmente maggiolina

100 grammi di formaggio stagionato

Preparazione

Tagliare il cavolo riccio a strisce sottili, quindi rosolarlo brevemente con la cipolla nell'olio (5 min.).

Aggiungere 1 litro d'acqua. Aggiungere il grano verde e cuocere per 10 min.

Condire con aglio, timo, sale e maggiolina. Lasciare riposare sulla piastra ancora calda per 40-50 minuti.

Grattugiare il formaggio e servirlo a parte.

Tipp!

Friggere una parte delle foglie fino a renderle croccanti e guarnire la zuppa con chips di cavolo riccio: una zuppa e uno snack divertenti dalla stessa fonte!



Una ricetta per la salute

Cracker ai semi e ai cereali

Piccoli bocconcini, grande piacere: per l'aperitivo, come finger food, per uno spuntino veloce. Sani e croccanti, un accompagnamento discreto per ogni tipo di condimento, vegetariano, vegano o anche con pesce e carne. Con tre diversi tipi di semi, questi cracker sono anche una delizia per gli occhi!



👥 per 4 persone

🕒 Tempo di preparazione: 1 ora e 30 minuti

🌱 vegetariano

Ingredienti per l'impasto

150 grammi di farina di farro chiara

80 grammi di semi di lino

50 grammi di semi di girasole

50 grammi di semi di zucca

¼ cucchiaino di aglio in polvere

¼ cucchiaino di sale

½ decilitro di olio d'oliva

1 cucchiaino di miele di fiori liquido

1 decilitro di acqua bollente

Ingredienti per i cracker

½ cucchiaino di fleur de sel

1 cucchiaino di rosmarino tritato finemente

Preparazione

Impasto

Mescolare in una ciotola la farina, i semi di lino, i semi di girasole, i semi di zucca, l'aglio in polvere e il sale. Aggiungere l'olio, il miele e l'acqua e lavorare con una paletta fino a ottenere un impasto.

Cracker

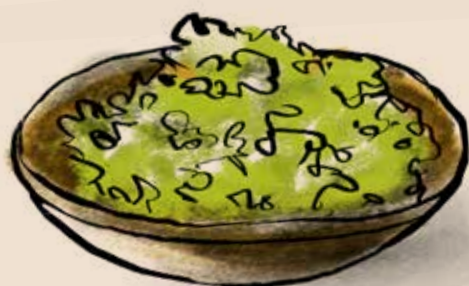
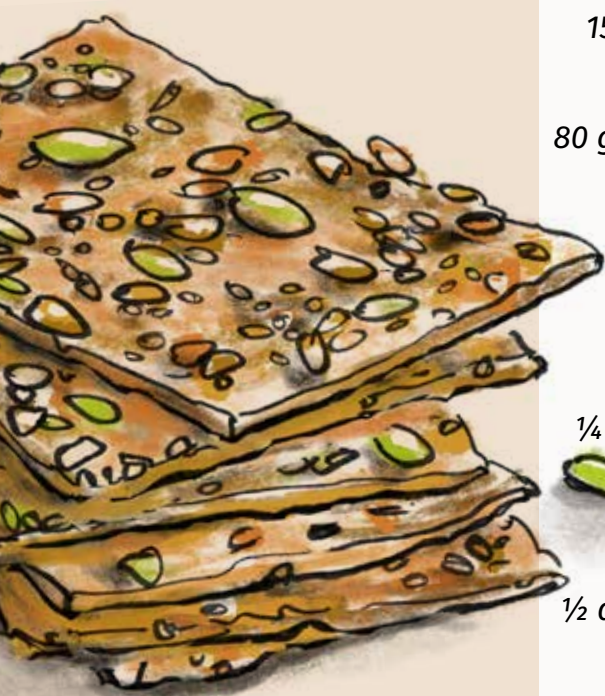
Stendere l'impasto tra due fogli di carta da forno fino a ottenere uno spessore di circa 2 mm, quindi rimuovere il foglio superiore. Cospargere l'impasto con rosmarino e sale, tagliare in rettangoli di circa 3 x 4 cm. Trasferire l'impasto con la carta da forno su una teglia.

Cottura

Cuocere per circa 40 minuti nella parte centrale del forno preriscaldato a 160 °C. Togliere dal forno, lasciare raffreddare leggermente su una griglia, tagliare a cracker.

Conservazione

In un barattolo o in una scatola ben chiusi, circa 2 settimane.



Ricetta ticinese

Farina bona: la polenta ticinese

Riscopriamo il cibo quotidiano di un tempo, a base di farina di mais macinata finemente: un delizioso slow food, senza glutine e salutare!

👥 per 4 persone

🕒 Tempo di preparazione: 1 ora e 15 minuti

🌱 vegetariano

Ingredienti

2 litri di acqua salata

500 grammi di
Farina bona

Preparazione

Portare a ebollizione 1 litro d'acqua in un bollitore di rame sul fuoco a legna. Tenere pronto un altro litro d'acqua da aggiungere gradualmente in seguito. Versare 350 grammi di farina di mais nell'acqua bollente e mescolare bene con un cucchiaio lungo. Dopo 15 minuti aggiungere la farina di mais restante e mezzo bicchiere d'acqua bollente.

Continuare a mescolare e aggiungere un po' dell'acqua rimanente in modo che la polenta non diventi troppo densa. Cuocere la polenta per circa 1 ora, finché non sarà ben cotta. Versare la polenta calda su un tagliere di legno, tagliarla a fette e servirla ancora calda.

