

MONDO VEGETARIANO

la ricetta gluten free



Farina di ceci
Fornisce energia e proteine



Cavolo rosso
Contiene sulforafano, un potente antiossidante



Semi di lino
Fonti di acidi grassi Omega 3 e Omega 6



Scalognò
Ricco di vitamina C e flavonoidi



il nostro chef

Antonio Scaccio, cuoco e insegnante di cucina, risponde alle tue domande su www.starbene.it



Millefoglie di ceci

La farinata di ceci alle erbe aromatiche diventa la base di un piatto che rallegra l'inverno con i suoi colori solari. Una ricetta gustosa e totalmente priva di glutine

✓ Per quattro persone: con 200 g di farina di ceci, acqua fredda, sale e un cucchiaino d'olio prepara un composto fluido e omogeneo. Prendi una teglia da forno, ungila e versaci la crema appena fatta. Sulla superficie distribuisce un cucchiaino di semi di lino, un cucchiaino di semi di sesamo, un cucchiaino di prezzemolo e rosmarino tritati e inforna a 220 °C fino a doratura. Taglia la farinata con una formina tonda da circa 7 cm di diametro e ricava 12 dischetti. Lava e taglia a julienne 250 g di cavolo rosso e mezzo porro. Rosola le verdure in padella a fuoco lento con un cucchiaino d'olio, condiscile con due cucchiaini di gomasio e regola di sale. Prepara la salsa alla curcuma: con circa 100 g di patata lessa e mezzo litro di brodo vegetale forma una crema fluida e unisci uno scalognò tritato. Cuoci a fuoco moderato fino alla cottura dello scalognò, poi frulla la crema, unisci due cucchiaini di curcuma e poca salsa di soia, un cucchiaino d'olio e rimetti tutto sul fuoco per 5 minuti circa. Prepara il piatto con una cialda di farinata, una parte del cavolo rosolato e 25 g di taleggio di capra. Ripeti la composizione e concludi con un terzo dischetto. Guarnisci con la salsa alla curcuma.

PERCHÉ FA BENE

La nostra dieta spesso comprende quantità eccessive di frumento, che possono favorire l'intolleranza al glutine. «Per limitare il rischio sarebbe ideale programmare un giorno a settimana *gluten-free* e questa ricetta è perfetta per evitarlo senza rinunciare al gusto di un buon piatto», spiega Paolo Pigozzi, medico vegetariano. La preparazione sfrutta le qualità della farina di ceci, proteica e leggera. Il gomasio e i semi di sesamo e di lino apportano buone quantità di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, che aiutano a mantenere bassi i livelli di colesterolo, in questa ricetta presente in quantità importante a causa del taleggio.

Foto di Laila Pozzo, piatto Emilie Henry, istockphoto (2)

Calorie per porzione: 455,53

Carboidrati (g): 35,48

Proteine (g): 24,40

Grassi (g): 25,22

Ferro (mg) 5,42

Calcio (mg): 413,32

Costo a porzione: 1,21 euro



Vegetariana da nobel

Margherita Hack, la celebre astronoma, è vegetariana da sempre. E, alla soglia dei 90 anni, racconta la sua scelta in un libro (*Perché sono vegetariana*, edizioni dell'Altana 12 €).