

ebook riservato agli iscritti al mini corso Legumi Start

Raffaella Caso

Legumi Start

3 ricette da 1 euro



Sommario

- Curry di ceci con riso basmati
- Piadina con broccoli e crema di ceci e avocado
- Sformato di pomodori e ceci

le 3 ricette sono a base di ceci per ottimizzare costo e cottura



Legenda

Ricetta per numero di persone



Tempo di esecuzione



Vegetariano o vegano



Vegan

Stagionalità



*curry di ceci
con riso basmati*



Curry di ceci con riso basmati



per 4



20 min



Vegan



Tutto l'anno

Ingredienti

- 500 g ceci cotti
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- 3 cm zenzero grattugiato
- 1 cucchiaio olio evo
- 200 g passata di pomodoro
- 250 g riso basmati
- 3 cucchiaini curry in polvere
- sale e pepe

Procedimento

- In un tegame fare un soffritto di olio EVO, zenzero grattugiato, cipolla tritata e l'aglio spremuto
- Aggiungere il curry e la passata di pomodoro
- Aggiustare di sale e pepe
- Cuocere per circa 15 minuti, facendo attenzione a non fare bruciare la salsa (se necessario aggiungere un po' d'acqua)
- Unire i ceci cotti e fare insaporire per 5 minuti
- Servire con il riso basmati cotto a parte.

note

- questa è una versione super semplice, vegetale ed economica
- il costo a persona è di **0,79 centesimi**
- per risparmiare e per usare prodotti italiani, non usiamo latte di cocco (ad alto impatto ambientale) ma un classico olio extra vergine di oliva.

se vuoi arricchirlo aggiungi spinacino baby, cardiandolo tritato e 400 ml di latte di cocco. Se ti piace aggiungere una nota aspra, spremi un po' di limone prima di servire.

*piadina con broccoli arrosta
e crema di ceci e avocado*



Piadina con broccoli e crema di ceci e avocado



per 1



30 min



Vegan



Tutto l'anno

Ingredienti

Per la piadina

80 g farina 00

40 g acqua tiepida

1 cucchiaio olio evo

1 cucchiaino lievito

istantaneo

1/4 cucchiaio di sale

Per la farcitura

80 g broccoli grigliati

50 g ceci cotti

mezzo avocado

mezzo spicchio di aglio

1/4 limone spremuto

per contenere ancora di più il costo puoi eliminare l'avocado e usare solo ceci mixati con aglio e limone.

Procedimento

Per la piadina

- In una ciotola capiente versare la farina, il lievito, il sale e mescolare.
- Aggiungere l'olio e poi, poco alla volta, l'acqua.
- Fare assorbire mescolando con una forchetta o con le mani.
- Trasferire l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato.
- Lavorare per qualche minuto, fino ad avere una palla liscia e omogenea.
- Stendere in un disco sottile e cuocere a fuoco alto in una piastra di ghisa già calda o su una padella antiaderente.
- Cuocere da entrambi i lati per alcuni minuti o finché la piada si sarà dorata.

Per la crema di ceci e avocado

- nel mixer da cucina frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema
- Scaldare la piadina su una piastra e farcire con la crema e i broccoli grigliati

note

- questa è una versione super semplice, vegetale ed economica
- il costo a persona è di **1,09 centesimi**
- per risparmiare usare ceci secchi (ma cuocere in casa)
- dare preferenza a avocado siciliano

A white ceramic bowl filled with a vibrant chickpea salad (sfarmata) sits on a rustic wooden cutting board. The salad is composed of chickpeas, sliced yellow and red tomatoes, and red bell peppers, all garnished with fresh green herbs. The bowl is placed on a white and red striped cloth. In the background, a glass of water and whole yellow and red tomatoes are visible, along with a small glass bowl of fresh parsley in the bottom right corner.

*sfarmata di
pomodori e ceci*

Sformato di pomodori e ceci



per 4



25 min



Vegan



Estate

Ingredienti

400 g ceci cotti
Pomodori o pomodorini
grappolo, 1 kg
10 g olio EVO
Prezzemolo
Pangrattato

Procedimento

- Riscaldare il forno a 180°C
- In una ciotola condire i ceci cotti con olio, sale e prezzemolo tritato
- Versare in una pirofila i ceci conditi e coprirli con i pomodori tagliati a fette
- Aggiungere sale
- Cospargere di pangrattato
- Infornare per 20 minuti

*Per una versione spicy:
aggiungere paprica e aglio in
polvere prima di infornare*

note

- il costo a persona è di **1,18 centesimi**
- per risparmiare usare ceci secchi (ma cuocere in casa)
- il costo varia in base al tipo di pomodori scelti
- puoi sostituire il prezzemolo con il basilico fresco

In questo ebook si presentano ricette e suggerimenti per uno stile di vita sano ed equilibrato, non sono indicazioni mediche o nutrizionistiche.

È vietata la riproduzione di qualsiasi tipo, totale o parziale, su qualunque supporto, analogico o digitale, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore.

Ogni diritto è di Raffaella Caso – www.babygreen.it

Ricette di Raffaella Caso

Foto: Deposit

febbraio 2022, Milano, Italy