

Quaderno

Curare anima
e Corpo-Le
Ricette di
Teresa

CURARE ANIMA E CORPO-



Lisa Cambuzzi

Le Ricette di Teresa Milillo

CREMA DI RISO BASE PER LA COLAZIONE

1 Tazza di riso integrale

*5 Tazza di bevanda **vegetale volendo diluita con Acqua***

1 pizzico di sale

Versare tutti gli ingredienti in una pentola con un fondo spesso, portare a bollore e cuocere a fuoco lento con il coperchio per un'ora e mezza circa o finché il liquido non sarà assorbito completamente. È consigliabile l'uso di uno spargi fiamma.

****È possibile anche mettere in ammollo il riso con la quantità di acqua giusta per qualche ora prima di cuocere. Riduce un pochino i tempi di cottura e rende il cereale ancora più digeribile.****

Condire a piacere con malto o sciroppo di riso per una colazione dolce, oppure con gomasio per una colazione salata.

Se si preferisce una crema più densa, frullare prima di servire.

BUDINO AL TAHIN

1 Litro di latte di soia

100 ml malto di riso o sciroppo di riso

100 ml sciroppo d'acero (oppure malto di riso o sciroppo di riso)

1 pizzico di sale

3 cucchiaini agar agar in polvere (6 gr)

3 cucchiaini di tahin

3 cucchiaini di kuzu

4 cucchiaini di sciroppo d'acero

1 cucchiaio di acqua

- Portare a bollore il latte con l'agar agar e il sale.
- A parte, mischiare insieme il malto, lo sciroppo d'acero, il tahin e aggiungerli mescolando.
- Sobbollire per altri 10 minuti circa,
- dissolvere il kuzu con un po' di latte di soia freddo e unirlo al resto mescolando finché si addensa.
- Versare nelle ciotoline e lasciar raffreddare.



- Una volta addensato, diluire lo sciroppo d'acero con l'acqua e versarne un po' in ogni ciotolina. E' anche possibile rovesciare i budini e versarvi il liquido sopra.

Variazione: per una consistenza cremosa, lasciar raffreddare il dolce tutto insieme e frullare con il minipimer una volta che si è addensato.

CREMA DI AZUKI E CASTAGNE

½ tazza di fagioli azuki

1 tazza di castagne precotte

2-3 cm alga kombu

acqua (q.b. a seconda della consistenza desiderata)

malto di riso (facoltativo)

- Mettere in ammollo gli azuki, **per ...**
- Gettare via l'acqua di ammollo e cuocere con alga kombu, **NON SALARE**
- A fine cottura con un mixer frullare tutto insieme

HUMMUS DI CECI

300 gr di ceci secchi

70 g di Tahina

il succo di un limone

2 spicchi di aglio, prezzemolo

50 g di olio, sale

Semi di sesamo per decorare

- Mettete i ceci in una ciotola, coprite con acqua e fate riposare per 12 ore.
- Trascorso il tempo di riposo, scolate i ceci e metteteli in una pentola con acqua pulita, portate a bollore e fate cuocere per circa 2 ore, salate a fine cottura.
- Scolate i ceci, lasciando un po' di acqua di cottura, metteteli in un frullatore, lasciandone 2 cucchiaini interi per decorare.
- Unite la tahina, l'aglio, l'olio, il succo del limone e frullate, se necessario aggiungete un po' di acqua di cottura dei ceci.
- Quando avrete ottenuto una crema liscia versate in una ciotola, versate un filo d'olio e decorate con i ceci interi, i semi di sesamo e il prezzemolo tritato.

Servite con verdure fresche, chips di riso o crostini di pane.



PANCAKE DI PISELLI AL BASILICO ED ERBA CIPOLLINA

180 gr di farina di piselli

40 gr di farina 1

Olio EVO

½ bustina di cremor tartaro

Una decina di foglie di basilico

Erba cipollina

Scorza di limone grattugiata

350 gr di latte di soia o mandorle senza zucchero

- In una ciotola versate 180 g. di farina di piselli, 40 g. di farina 1 (se volete farli senza glutine, potete usare farina di riso integrale e grano saraceno), 1 bel pizzico abbondante di sale fino, 1 cucchiaio di olio evo, 1/2 bustina di cremor tartaro, una decina di foglie di basilico tagliate grossolanamente, una bella manciata di erba cipollina sminuzzata, la scorza di un limone (non trattato) e 350 g. di latte di soia o mandorle (senza zucchero), mescolate bene con l'aiuto di una frusta per sciogliere eventuali grumi e lasciate riposare in frigo un'oretta.
- Al momento di preparare i pancake, scaldate una padella antiaderente, ungetela con un po' di olio evo o di semi e quando sarà bella calda, versate un mestolo di pastella, in modo che formi un cerchio.
- Quando sulla superficie del vostro pancake si formeranno delle bolle, è il momento di girarlo e farlo cuocere dall'altra parte (è importante che la fiamma non sia troppo forte perché così ha il tempo di cuocere anche all'interno senza che si bruci).

Per la farcitura potete sbizzarrirvi: io li ho provati con una crema di alghe Dulse al limone e mandorle, un vegrino (formaggio vegetale) a base di yogurt di soia condito con pomodorini e capperi o semplicemente con un po' di shiro miso (Miso bianco dolce) spalmato... da leccarsi i baffi! Naturalmente va sempre bene anche un classico hummus!



PANCAKE DI CASTAGNE

50 gr farina di castagne

75 gr farina 1 oppure integrale di farro

175 gr di bevanda vegetale

10 ml di olio di semi o di girasole

1 e ½ Cucchiaino di sciroppo

- In una ciotola mescolate 50 g. di farina di castagne, 75 g. di farina 1 o farina integrale di farro, 1 pizzico di sale, 175 g. di bevanda vegetale, 10 ml. olio di semi o girasole, 1 e 1/2 C sciroppo d'acero (o 2 C di malto di riso) e 1/2 bustina di cremor tartaro.
- Quindi prendete una padella, ungetela leggermente con dell'olio di semi e preparate i pancake versando uno o due cucchiaini abbondanti di impasto (a seconda della dimensione che volete ottenere) e facendoli cuocere a fuoco basso su entrambi i lati (per girarli, dovete aspettare che si facciano dei buchini sulla superficie).
- Lasciate intiepidire e guarnite i vostri pancake.

