



CUCINA CON NOI!

Cous cous di saraceno con fagiolini e pesto di cipollotti e basilico

Lo Chef Pietro Leemann propone un primo piatto vegano e senza glutine, ideale per la pausa pranzo: cous cous di saraceno con fagiolini, maionese di mandorle alla barbabietola, pesto di cipollotti e basilico.

INGREDIENTI

200 g di Fagiolini Bio Orogel

160 g di grano saraceno intero

20 g di uva sultanina

50 g di carote pelate

50 g di sedano verde pultio

100 g di latte di mandorla non zuccherato

20 g di purea di barbabietola asciutta

10 g di succo di limone

80 g di olio di semi

100 g di cipollotti

50 g di foglie di basilico

qualche fiore edibile

10 g di menta fresca

20 g di scalogno

40 g di germogli di crescione di acqua

40 g di olio evo

sale q.b.



Oltre 60



4



Avanzata



Primi Piatti



Padella

Preparazione

- 1 Cuocere i fagiolini in acqua bollente salata, raffreddarli in acqua ghiacciata e tagliarli a pezzi lunghi 3 centimetri. Tritare lo scalogno, farlo sudare in padella con un goccio d'olio, aggiungere i fagiolini e insaporirli per due minuti.
- 2 Cuocere il grano saraceno in abbondante acqua salata per 17 minuti, stenderlo ancora caldo su di una teglia, condirlo con l'olio evo.
- 3 Tagliare le carote e il sedano a cubetti, farli sudare con un goccio d'olio, aggiungerli al saraceno con l'uva sultanina e la menta tritata.
- 4 Tagliare il cipollotto a cubetti e sbollentarlo per 3 minuti, raffreddarlo in acqua e ghiaccio. Procedere allo stesso modo con il basilico, sbollentandolo per 30 secondi. Frullare il tutto con un goccio d'acqua, un pizzico di sale, passare al setaccio.
- 5 Preparare una maionese mescolando il latte di mandorla con il succo di limone e montandolo con l'olio di semi. Aggiungere la purea di barbabietola e sale.
- 6 Su quattro piatti fondi disporre il grano saraceno tiepido. Decorare come un paesaggio alternando i punti di maionese, di pesto e i fagiolini. Finire con i germogli di crescione, le foglie di basilico e qualche petalo di fiore.

