

BenEssere *Le schede da ritagliare e conservare***CUCINA
NUTRACEUTICA**

Orzo

con pesto di rucola e mandorle

INGREDIENTI
per 4 persone

320 g di orzo	200 g di rucola
120 g di feta	70 g di mandorle
6 cucchiaini di olio evo	Pepe

PROCEDIMENTO

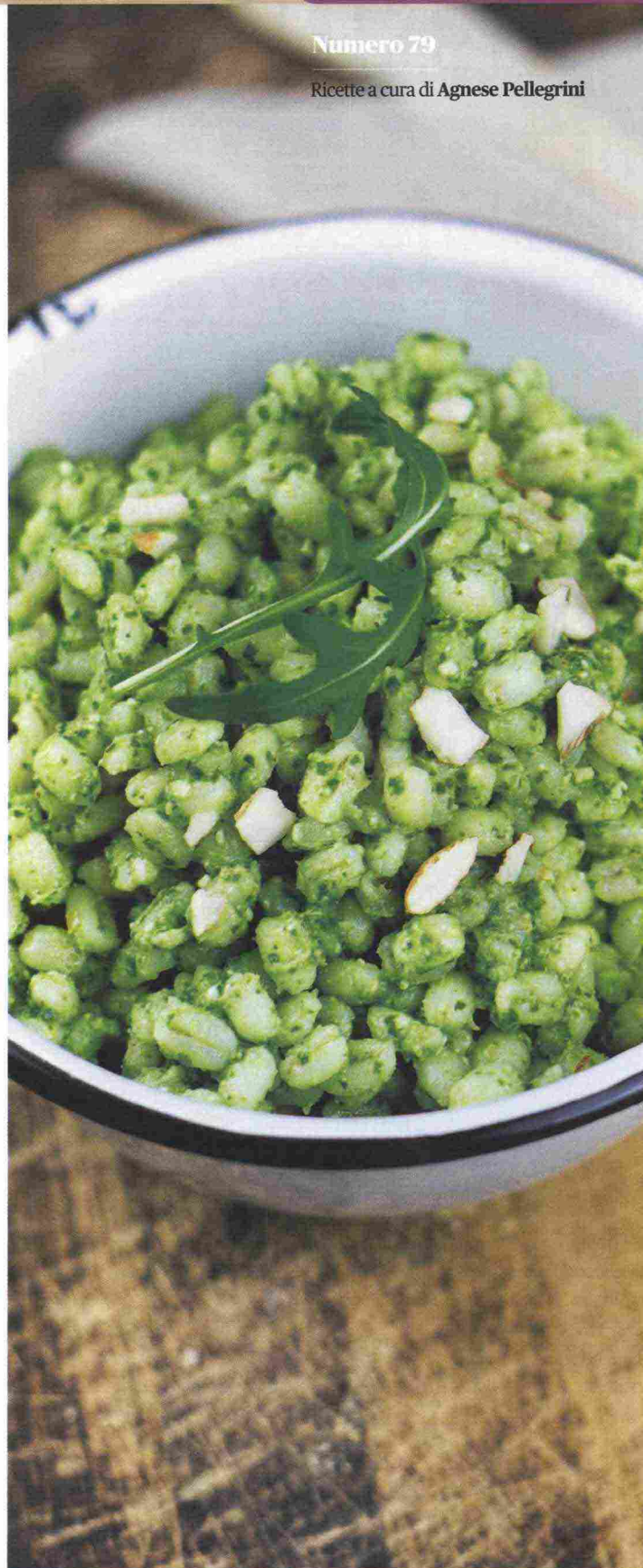
- * Cuocete l'orzo in acqua poco salata, nel frattempo preparate il pesto frullando insieme rucola, feta, mandorle e olio evo.
- * Aggiungete acqua fredda poco per volta.
- * Una volta pronto il pesto e lessato l'orzo, è tempo di impiattare! Buon appetito.

Potete optare per una versione vegana, aggiungendo tofu al posto della feta, qualche pomodoro secco e un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie.

Il libro

Le ricette di queste schede sono tratte dal libro **Dentro al guscio** (32 pagine, impaginazione e progetto grafico: sKaKo Sas.). Nato dalla collaborazione di **Life** con Fondazione Umberto Veronesi, con le ricette di Marco Bianchi,

è scaricabile gratuitamente dal link www.lifeitalia.com/dentroalguscio.



Numero 79

Ricette a cura di Agnese Pellegrini

BenEssere *Le schede da ritagliare e conservare***CUCINA
NUTRACEUTICA****Numero 80**

Pane al vapore con noci e uva

INGREDIENTI
per 4 persone

250 g di farina di tipo 1	
50 g di farina di grano saraceno	
1 cubetto di lievito	circa 200 ml di acqua
100 g di uva disidratata	150 g di noci
sale	olio evo

PROCEDIMENTO

- * Mescolate insieme le due farine, quindi aggiungete sale e l'acqua con il lievito disciolto.
- * Aggiungete tre cucchiai di olio e impastate bene. Lasciate riposare l'impasto ottenuto per circa 20 minuti in luogo caldo e umido. Tritate le noci a coltello, quindi unitele all'uvetta e, terminato il tempo di riposo dell'impasto, aggiungetele impastando in continuazione.
- * Dividete l'impasto in una decina di palline e fate lievitare per circa due ore in un luogo umido e con temperatura costante, preferibilmente direttamente sulla teglia del forno.
- * Cuocete in forno a vapore (100 gradi) o all'interno dei cestelli di bamboo per circa 10 minuti.
- * Servite caldi, magari accompagnandoli a formaggi freschi di capra.

L'uvetta può essere sostituita da prugne disidratate e gocce di cioccolato, noci e pezzetti di pera, albicocche disidratate e cocco grattugiato...



BenEssere *Le schede da ritagliare e conservare***CUCINA
NUTRACEUTICA**

Riso nero con noci e lenticchie

Numero 81

INGREDIENTI
per 4 persone

320 g di riso nero	150 g di noci
1 limone biologico	
150 g di lenticchie secche piccole	
6 cucchiaini di olio evo	1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino	sale
pepe	

PROCEDIMENTO

- * Lessate le lenticchie in acqua e alloro, ci vorranno circa 20 minuti.
- * Raffreddatele e scolatele. Nel frattempo, cuocete il riso nero nel doppio del suo volume di acqua con un rametto di rosmarino.
- * Per circa 320 g di riso occorrono 600 ml di acqua. Tritate le noci a coltello, quindi unitele alle lenticchie lessate, condite con olio evo, sale, pepe, succo e scorza di limone grattugiata. Condite il riso con quanto preparato e completate il piatto con altra scorza di limone.

Per eliminare il sale aggiunto e aumentare le proteine, aggiungete feta o ricotta dura sbriciolata, o un trito di pomodori secchi e capperi.

